Cuisine revue

Moules persillées

Facile à petit prix

Un régal de saison sain et convivial

Pavés de truite aux petits légumes et à la crème moutarde

Saveurs de la mer

Viva la paëlla !

Plus de 60 recettes pour bien cuisiner les poissons, fruits de mer, crustacés...

Sole meunière

L 11993 - 69 - F: 4,90 € - RD
Trimestriel n°69 - Juillet/Août/Septembre 2016 - Belgique : 5,10 € - DOM/S : 5,60 € - LUX : 5,60 € - CH 7,80 FS - CAN 9,50 $ cad - ESP/ITA/GR/ POR.CONT : 5,60 € - D/A : 5,50 € - NCAL/S : 700 CFP - POL/S : 800 CFP - MAR : 58 mad - TUN : 9,8 tnd
Créé et imprimé en France

Des magazines qui nous changent du quotidien !

Informés et **positifs !**

Nos magazines sont créés et imprimés en France

Groupe de presse indépendant depuis 1984.

Lafont presse

Visitez nos sites :
www.entreprendre.fr
www.infoetsavoir.com

80 magazines à forte affinité…

En kiosques ou sur www.lafontpresse.fr et www.1001mags.com

Cuisine revue

Édité par Entreprendre (Lafont Presse)
53 rue du Chemin Vert
92100 Boulogne-Billancourt
www.lafontpresse.fr
Tél. : 01 46 10 21 21
Fax : 01 46 10 21 22

Directeur de la publication et de la rédaction :
Robert Lafont
robert.lafont@lafontpresse.fr

Secrétaire générale des rédactions :
Isabelle Jouanneau - Tél. : 01 46 10 21 21
isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

RÉDACTION : Michel Guy Martin, François Robert, Isabelle Goubier (ADN Médias), et les rédactions déléguées *Lafont presse*.

ADMINISTRATION
Directeur comptable : Didier Delignou
didier.delignou@lafontpresse.fr
Comptables : Diana Pereira - Tél. : 01 46 10 21 03
diana.pereira@lafontpresse.fr
Mélanie Dubuget - Tél. : 01 46 10 21 28
melanie.dubuget@lafontpresse.fr

PUBLICITÉ & PARTENARIATS
Directeur : Éric Roquebert - Tél. : 01 46 10 21 06
eric.roquebert@lafontpresse.fr

FABRICATION
Maquette : Delphine Balme
Imprimerie : Rotogaronne (47 - Estillac)

DIFFUSION PRESSE
Isabelle Jouanneau - Tél. : 01 46 10 22 22
Isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr
Distribution : MLP - Tondeur (Belgique)

FABRIQUE EN FRANCE

ABONNEMENTS
Dominique Bokey - *dominique.bokey@lafontpresse.fr*

Cuisine revue (marque déposée) est édité par Entreprendre SA au capital de 246 617.28 € - RCS NANTERRE 403 216 617 SIRET : 403 216 617 000 23 NAF : 5814Z SA - 53 rue du Chemin Vert 92100 Boulogne-Billancourt - Tél. : 01 46 10 21 21 - Fax : 01 46 10 21 22

Toute reproduction, même partielle, des articles et iconographies publiés dans *Cuisine revue* sans l'accord écrit de la société éditrice est interdite, conformément à la loi du 11 mars 1957 sur la propriété littéraire et artistique. La rédaction ne retourne pas les documents et n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes et photos qui lui ont été adressés pour appréciation.

N° ISSN : 1635-1207.
Commission paritaire : En cours. Dépôt légal à parution
Avertissement : L'éditeur se réserve la possibilité de republier certaines enquêtes ou reportages des titres Lafont Presse.

LES MAGAZINES POSITIFS

Lafont presse

A lire sur www.lafontpresse.fr

Anciens n° disponibles sur www.1001mags.com

Pôle Economie : Création d'entreprise magazine, Manager & Réussir, Argent & Patrimoine magazine, Placements magazine, Ma petite entreprise, Spécial Argent, Business event'. **Pôle Actualité** : Journal de France, Féminin, Intimité, Succès, Célébrité magazine, l'écho de la télé, Journal de France Royauté, Reines & Rois, Femme de cœur. **Pôle Auto** : L'essentiel de l'Auto, L'officiel Auto, Automobile news, Automobile revue, Automobile 4x4, Auto magazine, Spécial Auto, Pratique Auto, Camping-car revue, Tracteur agricole, Tracteurs magazine. **Pôle Sport** : Le Foot, Le Foot Gazette des Transferts, Spécial Transferts, Football Marseille, Football St-Etienne, Le Foot Paris magazine, Le Foot Lyon magazine, Le Foot magazine, Starfoot international, Penalty magazine, Dribble, France Rugby, Rugby magazine, Le Sport, Féminin footing, Courir Femme, Footing & Running, Vélo sprint. **Pôle Féminin** : Féminin Psycho, L'essentiel de la Psycho, Santé femme, Santé revue, Féminin Santé, Pratique Santé magazine, Spécial Santé, Santé revue Seniors, Objectif minceur, Santé nutrition, Santé 3e âge, L'essentiel de la santé, Santé pour tous, Santé médecine douce, Santé douce, Médecine alternative, Santé bio-nature, Santé spécial plantes, Vivre nature, Tonus, Philosophie de vie, Le magazine des femmes, Idées Femme, La Française. **Pôle Maison-Déco** : Maison Décoration, Maison décoration Cuisines, Maison déco travaux, Nouvelle Déco, L'essentiel de la Déco, Spécial Déco, Déco campagne, Spécial Maison, Maison revue, Bricolez, Jardin magazine spécial, Jardiner, Viva Jardin, Info Jardin, Potager pratique. **Pôle Centres d'intérêts** : Spécial Chats, Spécial Chiens, Animaux pratique, Féminin pratique, Stop Arnaques, Conseil Conso, Vos droits, Spécial Astro, Pêche magazine, Chasse magazine, Belles régions de France, Destination Loisirs, Bien vivre sa retraite, Notre vie magazine, Spécial Seniors, Courses et tiercé. **Pôle Cuisine** : Cuisine revue, Spécial Cuisine, Cuisiner, Desserts et pâtisseries, Le magazine du vin. **Pôle Découverte** : Science magazine, La revue de la science, L'essentiel de la Science, Intelligence magazine, Cerveau & conscience, Question de philosophie, Philosophie pratique, Spécial Philosophie, Spécial Info, soirmag, Les dossiers d'actualité, L'événement magazine, Spécial Céline, Le magazine des livres, Le magazine des arts.

Entreprendre (Lafont Presse), groupe media coté à la bourse d'Alternext Paris (code ALENR)

www.lafontpresse.fr

Sommaire

Trimestriel N°69
Juillet/Août/sSeptembre 2016

Saveurs de la mer

4 Au meilleur des saveurs
La régalade maritime
Filet de sole sauce suprême
Joues de lottes fondue de poireaux
Merlu purée de butternut
Ratte du Touquet aux lisettes marinées
Galettes pommes de terre, crème au saumon
Tartare de bar chorizo & betterave

12 Coquillages & crustacés, un trésor vivant
Saint-Jacques à la mœlle, purée de potimarrons
Bulots aux pâtes et beurre d'escargot
Saint-Jacques aux fèves et à la clémentine
Cassolette de moules florentine
Bigorneaux sur tartine, beurre aux algues
Huîtres sabayon
Salade d'épinards aux coques et yaourts

18 Balade gourmande
Etape savoureuse en pays breton

21 Crustacés, un régal océanique
Homards bleu de Méditerranée, bisque à la pistache
Verrines de crevettes panées
Samosas au crabe, petits légumes et carré frais
Mille-feuilles de foie gras, ris de veau, langoustines
Tourteau rémoulade au céleri et agrumes
Tartare de langoustines, pommes et avocat

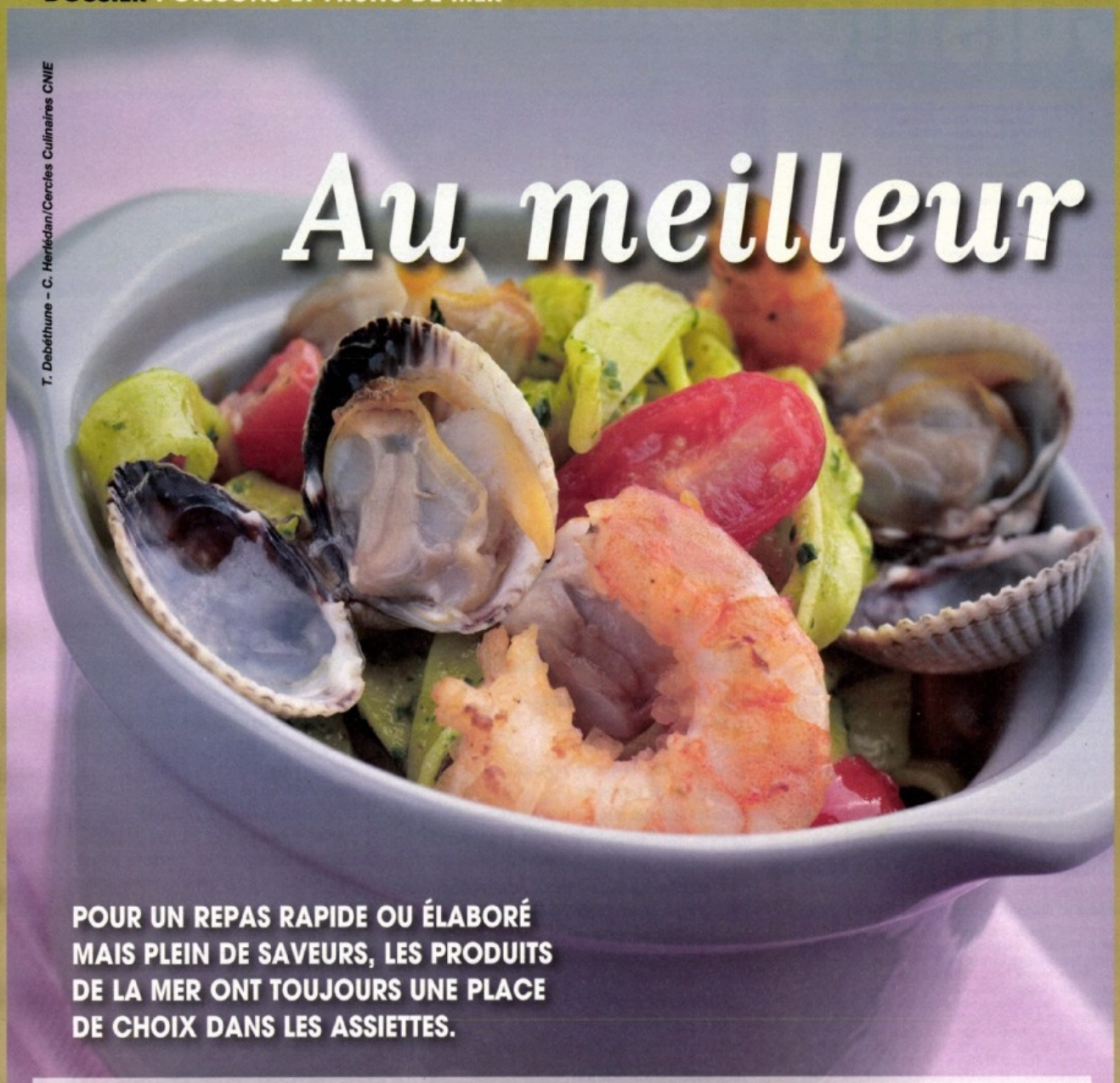
26 Toque blanche
Olivier Roellinger, le maître de Cancale sort de sa coque !

32 Les trésors de la mer
Pavé de saumon grillés au saumon fumé
Pavés de truite à la crème de moutarde
Pavé de thon grillé au sésame
Brochettes de maquereau au parmesan
Brochettes de loup de mer
Poisson grillé à l'indonésienne
Salade aux agrumes et filets de sole tropicale
Carpaccio de dorade rose
Salade tiède de raie au riz sauvage
Sardinade au parfum roquefort
Flan au tourteau et à la ciboulette
Grillades de crevettes à la provençale
Nems d'asperges et de crevettes, sauce hollandaise
Rémoulade d'écrevisses, pommes vertes, céleri & avocat

52 Maquereau & sardine, assortiment princier
Rillettes de sardines
Maquereaux aux pois frais
Sardines farcies au basilic
Rillettes gourmandes de maquereau

56 La mode est au cru
Tartare d'esturgeon à la pomme
Carpaccion de thon à la coriandre
Tartare de thon à la pomme

Prochain Cuisine le 19 octobre 2016



T. Debéthune - C. Hertédan/Cercles Culinaires CNIE

Au meilleur

POUR UN REPAS RAPIDE OU ÉLABORÉ MAIS PLEIN DE SAVEURS, LES PRODUITS DE LA MER ONT TOUJOURS UNE PLACE DE CHOIX DANS LES ASSIETTES.

Souvent vantés pour leurs bienfaits, les produits de la mer sont aussi des merveilles gustatives. Plus légers que la viande, tous réservent d'ailleurs de savoureuses expériences. Ces aliments riches en protéines et minéraux ont de nombreuses vertus, à condition de savoir les choisir et de connaître tous leurs secrets de cuisson.

Fraîcheur primordiale

Première chose à savoir avant de se lancer dans une recette, reconnaître un poisson frais d'un poisson qui a passé plus de 48h sur les étals. Pour cela, regardez l'éclat de ses yeux. L'œil doit être brillant et bombé. Autre signe qui ne trompe pas : les ouïes. Elles doivent être rouges ou rosées et son corps ferme et brillant. Une fois acheté, évitez de rompre la chaîne du froid en le transportant dans un sac isotherme. Lavez sous le robinet, essuyez et enveloppez dans un papier aluminium, direction le réfrigérateur. Les écailles bien au frais, le poisson peut passer 48h maximum. Idem pour ses cousins coquillages et crustacés.

Déclinaison de cuisson

Comme la viande, la cuisson est primordiale pour la réalisation d'un plat de composé de produits de la mer. Pour vous aider, voici quelques exemples de cuisson pour un morceau de 200 g de filet de poisson type lieu ou cabillaud :

- À la vapeur : 5 à 6 mn suffisent ;
- au four : 10 à 15 mn en mettant de l'eau, du vin ou fumet de poisson. Pour les gros poissons la chaleur doit être de 200°C (Th.7) et 180°C (Th.6) pour les petits ;
- au micro-ondes : 1 à 2 mn 30 qu'il soit

des saveurs

T. Bryone- C. Horlédan/Cercles Culinaires CNIEL

frais ou surgelé,
- poché 6 à 8 mn, dans l'eau salée, du court-bouillon ou un fumet ;
- grillé : 3 à 4 mn de chaque côté ;
- en papillote : 8 à 10 mn au four ;
- braisé : 10 mn avec des herbes ou légumes, du vin blanc ou du rouge, voire du fumet de poisson ;
- frit : 6 à 8 mn à la friteuse.

À vos fourneaux

Sachez-le, cuisiner poissons et fruits de mer, c'est simple. Poissons ronds (cabillaud, rouget...), poissons plats (sole, turbot...), poissons gras (anchois, thon, saumon...), poissons exotiques (requin, barracuda...), coquillages et crustacés (couteau, crabe...), chacune de nos recettes essaye de varier les plaisirs, avec des modes de préparation et de cuisson différents : court-bouillon, barbecue, cuisson à la vapeur ou en papillote, à la poêle, en cocotte, rôtissage, pochage... De quoi épater vos convives pour les semaines à venir.

Poissons entiers, filets... autant de variations pour réaliser d'excellents petits plats en entrée, en plat unique... De même pour les coquillages et crustacés (coquilles Saint-Jacques, langoustes, homards, langoustines, crevettes, moules...) qui se cuisinent à la vapeur, à la poêle, au four, en carpaccio...

Pas besoin d'être un cordon-bleu confirmé pour réussir les nombreuses recettes que vous trouverez dans notre dossier ! Il faut simplement avoir envie de cuisiner. Sortez de la routine, c'est le moment d'essayer des plats qui changent un peu et de combiner des saveurs nouvelles, exotiques et parfois inattendues.

Séverine Germain-Guéroult

La régalade maritime

ON TROUVE UNE GRANDE VARIÉTÉ D'ESPÈCES CHEZ LE POISSONNIER, EN CONSERVE OU AU RAYON SURGELÉ. MAIS COMMENT LE CHOISIR ET LE PRÉPARER ?

Bar (ou loup), baudroie, cabillaud, daurade, églefin, grenadier, hareng, lieu noir, limande, maquereau, merlan, merlu, pangas, perche, sardine, saumon, sole, thon et truite sont les variétés préférées des Français qui se laissent également tenter par la baudroie (ou lotte), le rouget barbet, la daurade, la raie, la rascasse ou le requin. En tout, nous consommons en moyenne près de 27 kg de poisson par an et par habitant !

Bien le choisir

Chez le poissonnier, vérifiez que la peau est tendue, brillante et ferme. S'il est entier, le poisson doit avoir l'œil brillant et bombé, le film qui le recouvre doit être transparent et non opaque. Si vous saisissez un poisson sur l'étals, il doit être dur et ne pas retomber de chaque côté de votre main. Enfin, le poisson frais ne sent pas mauvais, il a juste un léger parfum iodé.

Les meilleurs morceaux sont évidemment ceux qui contiennent le plus de chair. La darne, par exemple, est une tranche épaisse contenant l'arête principale, la dorsale. Le filet est prélevé sur les poissons plats, le long de l'arête centrale, et sur les gros poissons lorsqu'on s'approche de la queue. On compte 2 double-filets par poisson. Le pavé est une tranche dans le filet, prélevé sur les gros poissons de type thon, saumon ou espadon. Parfois, on ne vend que la queue, comme sur la lotte dont on coupe la tête qui n'est pas franchement belle. Enfin, la joue est un morceau rare et cher, une partie très tendre et moelleuse qu'on trouve par exemple sur la morue, le flétan ou la baudroie.

Les modes de cuisson sont variés. On peut le consommer cru : en tartare (coupé en petits dés), en carpaccio (tranché fin) ou en sushis mais aussi cuit à la vapeur, en papillote (papier sulfurisé ou aluminium, avec un filet d'huile d'olive, une julienne de légumes, une échalote ciselée et des herbes). Chaud, il est délicieux poêlé, panné, à la plancha, au four, en croûte de sel pour garder tout son moelleux, en friture, poché ou mariné. Attention, la chair du poisson est délicate et perd de sa saveur et de son fondant si elle est trop cuite. Lorsque la chair est opaque et s'émiette facilement à la fourchette, votre poisson est prêt à être dégusté !

Louise Roumieu

Filet de sole sauce suprême

Pour 4 personnes – Préparation : 1h – Cuisson : 10 mn
Coût : ★★★ – Difficulté : ★★

4 soles entières, pelées
150 g de crevettes cuites, décortiquées
1 jaune d'œuf
15 cl de crème fraîche
Le jus de 1/2 citron
30 g de beurre
Sel, poivre du moulin

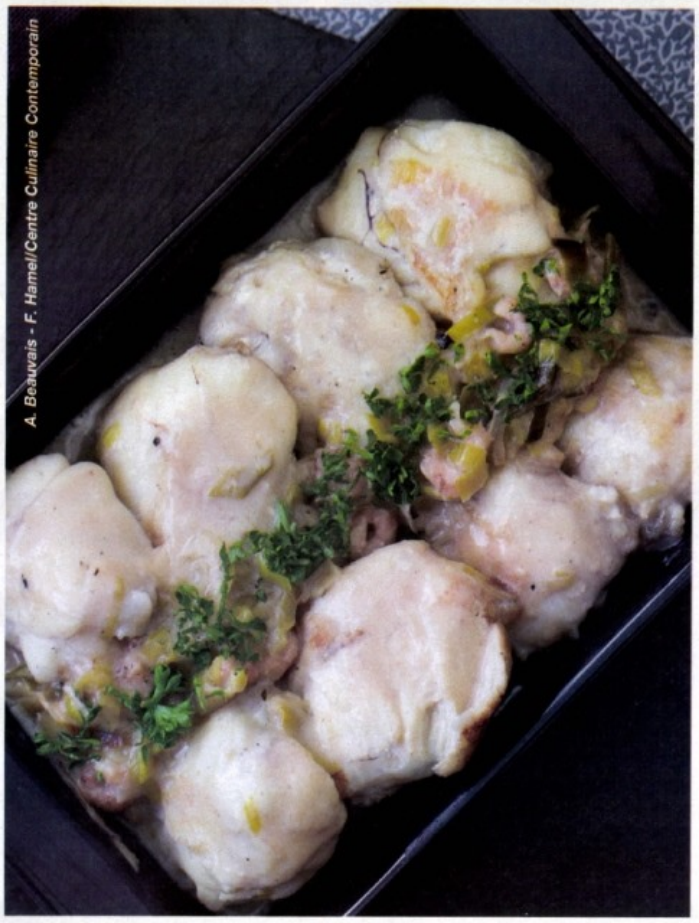
Pour le court-bouillon :
50 cl de Champagne Brut
1 oignon en fines rondelles
1 carotte en fines rondelles
1 lanière de zeste de citron de 7-8 cm de longueur
1 branche de thym
1 échalote finement émincée
Sel
Poivre du moulin

- Réunissez dans une casserole le Champagne, l'oignon, la carotte, le zeste de citron, le thym et l'échalote. Salez et poivrez, portez à ébullition et laissez frémir doucement pendant 20 mn. Filtrez ce jus dans une sauteuse contenant les 4 soles. Elles doivent être juste recouvertes ; ajoutez un peu d'eau ou de Champagne pour compléter si nécessaire. Pochez doucement les soles à petit frémissement pendant environ 10 mn ou jusqu'à ce que les filets se détachent de l'arête centrale.
- Pendant ce temps, hachez finement les crevettes.
- Égouttez les soles, levez leurs filets et déposez-les sur un plat. Sur la moitié des filets, étalez le hachis de crevettes. Recouvrez des autres filets et reconstituez les soles. Gardez au chaud sur un plat de service ou sur 4 assiettes.
- Faites réduire le jus de cuisson des soles aux 2/3. Préparez une liaison en fouettant le jaune d'œuf avec la crème et le jus de citron. Ajoutez d'abord un peu de jus, puis tout le reste en fouettant. Reversez le tout dans la sauteuse et ajoutez le beurre pour finir la liaison. Rectifiez l'assaisonnement.
- Nappez les soles de cette sauce et servez aussitôt.

Astuce
Avec ce plat, servez un riz pilaf ou une jardinière de petits légumes de printemps.

Filet de sole sauce suprême

Jacques Le Divellec


A. Beauvais - F. Hamel/Centre Culinaire Contemporain

Joues de lottes fondue de poireaux

Pour 4 personnes – Préparation : 25 mn
Cuisson : 25 mn – Coût : ★ – Difficulté : ★

30 g de beurre demi-sel	2 brins de persil
1,2 kg de joues de lotte	**Pour la fondue de poireaux :**
40 cl de vin blanc (Muscadet)	3 poireaux
200 g de petites crevettes	40 g de beurre demi-sel
150 g de crème épaisse	Sel, poivre du moulin

- **Pour la fondue de poireaux :** retirez les 1ères feuilles et une partie du vert. Lavez et émincez finement les blancs de poireau.
- Dans une sauteuse, faites étuver le poireau au beurre 10 à 15 mn. Assaisonnez.
- Dans une poêle, faites fondre le beurre, rendez-le mousseux et faites dorer les joues de lotte.
- Déposez-les sur la fondue de poireaux. Déglacez avec le vin blanc. Laissez cuire à feu doux 5 mn. Assaisonnez, puis ajoutez les petites crevettes.
- Au moment de servir, liez à la crème épaisse. Rectifiez l'assaisonnement.
- Lavez puis ciselez le persil.
- Dressez le tout dans un plat.

Astuce
Vous pouvez servir avec des pommes de terre vapeur, du riz complet ou un gratin de légumes.

Merlu purée de butternut

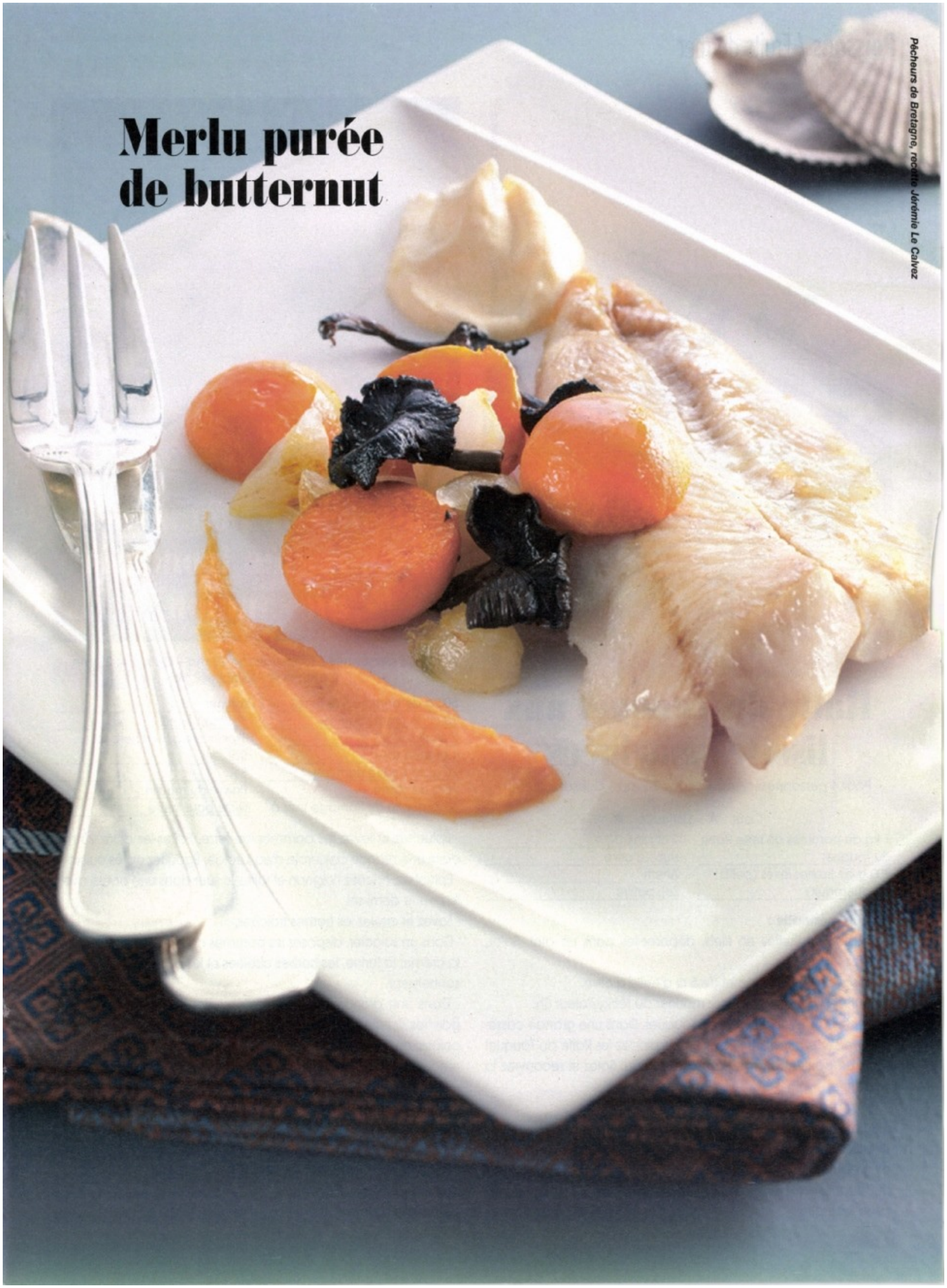
Pour 4 personnes – Préparation : 1h – Cuisson : 25 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★★★

4 pavés de merlu de 150 g chacun	15 cl de vin jaune
1 petit potiron	6 jaunes d'œufs
100 g de chanterelles	20 cl de crème fouettée
6 petits oignons grelots	5 cl d'huile de noisette
1 oignon	1 l d'huile de pépins de raisin
1 courge butternut	Huile d'olive
	Sel, poivre

- Faites chauffer dans une casserole l'huile de pépins de raisin à 65°C. Assaisonnez les pavés de merlu, déposez-les dans l'huile et laissez confire entre 20 et 25 mn. Pendant ce temps, nettoyez les chanterelles puis coupez le potiron en 2, évidez-le, prélevez des billes de sa chair et réservez.
- Épluchez les oignons grelots, coupez-les en quartiers et faites-les sauter dans une poêle avec de l'huile d'olive. Ajoutez les chanterelles et les billes de potiron. Assaisonnez le tout et réservez. Épluchez la courge butternut ainsi que l'oignon. Coupez-les ensuite grossièrement.
- Dans une cocotte, faites suer l'oignon avec de l'huile d'olive puis ajoutez les morceaux de butternut.
- Mouillez avec de l'eau à hauteur et laissez cuire environ 5 mn. Retirez à l'aide d'une écumoire les morceaux d'oignon et de courge puis mixez-les en détendant avec l'eau de cuisson. Ajoutez 1 c. à soupe d'huile de noisette et assaisonnez.
- Dans une casserole assez haute, chauffez à feu doux le vin jaune et les jaunes d'œufs tout en fouettant jusqu'à ce que la préparation épaississe. Montez légèrement à l'huile de noisette et ajoutez hors du feu la crème fouettée et assaisonnez. Versez le tout dans un siphon «spécial chaud», ajoutez 2 cartouches de gaz et réservez au bain-marie. Sortez délicatement les pavés de merlu de leur huile de cuisson puis déposez-les sur du papier absorbant.
- Dans l'assiette, dressez un peu de sauce au vin jaune, déposez 1 c. de garniture, le pavé de merlu et un trait de purée de butternut.

Astuce
La chanterelle est l'autre nom de la girolle, aussi appelée en région jaunotte ou jauniré.

Merlu purée de butternut



Pêcheurs de Bretagne, recette Jérémie Le Calvez

pomme de terre La Ratte du Touquet

Ratte du Touquet aux lisettes marinées

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 20 mn
Marinade : 3h
Coût : ★ – Difficulté : ★

1 kg de pommes de terre Ratte du Touquet	2 citrons
400 g de lisettes levés (petits maquereaux)	Huile d'olive
	Aneth
	Sel, poivre

Pour la marinade :

- Coupez les lisettes en filets, déposez-les dans un plat. Salez, poivrez.
- Arrosez de jus de citron et de 5 cl d'huile d'olive.
- Ajoutez-y l'aneth puis laissez mariner au réfrigérateur 3h.
- Épluchez et lavez les Ratte du Touquet. Dans une grande casserole, versez environ 3 cm d'eau puis placez les Ratte du Touquet dans un panier percé au-dessus de l'eau. Salez et recouvrez la casserole.
- Portez l'eau à ébullition. Faites cuire 20 à 30 mn.
- Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Lorsque les Ratte du Touquet sont prêtes, dressez avec les lisettes.

Astuce
Vous pouvez également faire cuire les pommes de terre dans un cuiseur vapeur ou à l'eau bouillante.

A.Beauvais – S.Thommeret/Cercles Culinaires/CNIEL

Galettes de pommes de terre, crème fromagère au saumon

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 30 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

500 g de pommes de terre	tartiner
10 cl de crème liquide	Saumon fumé
2 œufs	1 petit bouquet d'herbes fraîches
1 oignon rosé	Sel
25 g de beurre demi-sel	Poivre du moulin
40 g de farine	Huile pour friture
1 barquette de fromage frais à	

- Épluchez et lavez les pommes de terre. Faites-les cuire 20 mn dans une grande casserole d'eau froide. Égouttez après cuisson.
- Épluchez, hachez l'oignon et faites-le suer dans une poêle avec le beurre demi-sel.
- Lavez et ciselez les herbes fraîches.
- Dans un saladier, disposez les pommes de terre, le sel, le poivre, la crème, la farine, les herbes ciselées et les œufs. Vérifiez l'assaisonnement.
- Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile et formez des galettes à l'aide d'une louche. Faites cuire la 1ère face jusqu'à coloration et retournez les galettes. Poursuivez la cuisson et renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la préparation.
- Dans un saladier, disposez le saumon coupé en petits morceaux et le fromage. Poivrez et laissez reposer au frais.
- Présentez vos galettes rehaussées de la préparation fromagère et de saumon.

Astuce
Vous pouvez accompagner ces galettes d'un mesclun avec une vinaigrette au citron vert.

Pêcheurs de Bretagne, recette Olivier Bellin

Tartare de bar chorizo et betterave

Pour 4 personnes – Préparation : 25 mn – Cuisson : 35 mn – Marinade : 45 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★★

500 à 600 g de bar
50 g de chorizo doux
60 g de betteraves cuites
25 cl de vinaigre balsamique
4 fines tranches de pain aux fruits secs
Le jus de 1 citron
Huile d'olive
Sel, poivre

- Préchauffez le four à 90°C (Th.3).
- Déposez, sur une plaque de cuisson allant au four, les 4 tranches de pain. Enfournez et laissez sécher pendant 30 à 40 mn.
- Pendant ce temps, découpez la chair du bar, le chorizo et la betterave en brunoise puis déposez le tout dans un saladier. Assaisonnez de sel, de poivre, du jus d'un citron et d'huile d'olive.
- Mélangez puis réservez au frais pendant 45 mn au minimum.
- Dans une casserole à feu doux, faites réduire au tiers le vinaigre balsamique. Salez et poivrez.
- Dressez le tartare dans les assiettes à l'aide d'un emporte-pièce. Arrosez le tartare et ses contours d'un filet de vinaigre balsamique réduit puis déposez sur le tartare une dentelle de pain et servez aussitôt.

Astuce
Vous pouvez remplacer le vinaigre balsamique par du sherry ou du vinaigre de cidre.

Coquillages et crustacés, un trésor vivant

NATURES, MARINÉS OU AVEC UNE BONNE SAUCE, LES COQUILLAGES COMPOSENT DE DÉLICIEUX ENTRÉES, PLATS ET AMUSE-BOUCHES.

Bigorneaux, coques, couteaux, moules, palourdes, bulots, tellines, huîtres, Saint-Jacques... Sur la plage, ils vous émerveillent par leurs reflets, leurs couleurs, leurs formes et leur mystère. En bouche, les saveurs qu'ils renferment n'en finissent pas de vous étonner.

Si moules, noix de Saint-Jaques et coques rencontrent un vif succès, rien ne vous empêche de sortir des sentiers battus en faisant découvrir à vos convives de superbes et délicieuses espèces marines. Les couteaux opèrent un retour marqué. Cuit à feu vif, il baille en moins de 2mn et peut être dégusté en salade avec un filet d'huile d'olive et un jus de citron. Sa chair peut être hachée et cuite puis gratinée au four... Dans le Sud, découvrez les tellines, de tout petits coquillages bivalves qui se cuisinent sautés dans l'huile d'olive avec de l'ail et du persil.

En hors-d'œuvre ou en plat principal, les coquillages inspirent des recettes originales. Moules au curry ou au gratin, fricassée de pétoncles, tagliatelles aux palourdes, salade de bulots, huîtres gratinées : tous ces plats savent rester légers, même accompagnés d'une sauce. Ils ont donc toute leur place sur la table de l'été, saison où toutes les occasions sont bonnes pour se rapprocher de la mer. Délicieux cuisinés, ces princes des rochers n'ont pourtant pas à rougir de leur saveur naturelle. Bigorneaux ou bulots cuits avec du gros sel et un bouquet garni, praires et huîtres servies crues avec un jus de citron, tous portent en eux les plus belles saveurs de l'océan.

Jade El Meliani

Touche déco

Servez-vous de leur joli contenant nacré pour réaliser de superbes assiettes... Couteaux et noix de Saint-Jaques, par exemple, peuvent être préparés puis remis dans leur coquille. Les coques et les palourdes restent dans leur contenant jusqu'à l'arrivée dans l'assiette.

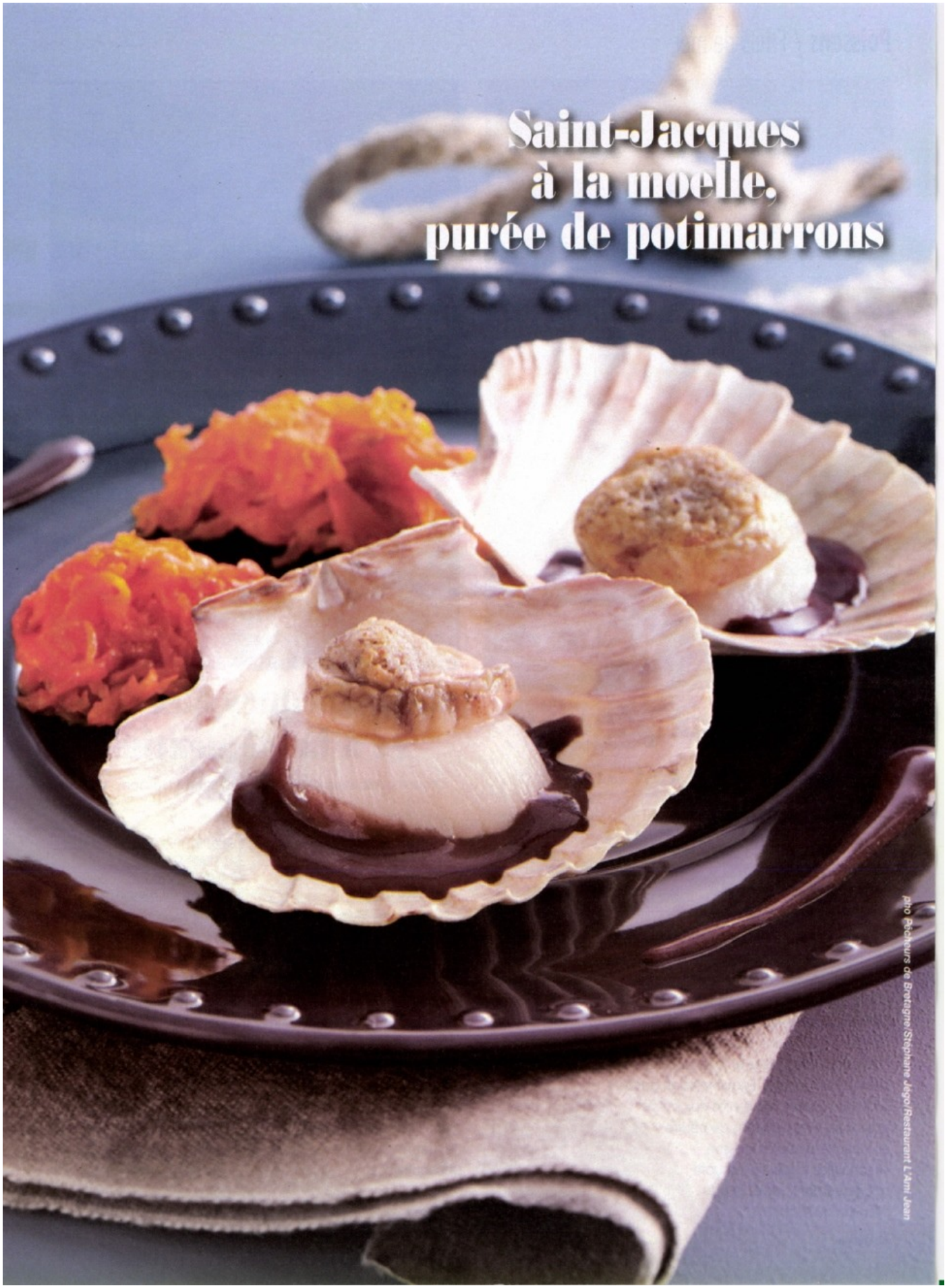
Saint-Jacques à la moelle, purée de potimarrons

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : 45 mn
Coût : ★★★ – Difficulté : ★★

- 8 noix de Saint-Jacques dans leur coquille
- 8 tronçons de moelle crue
- 1 potimarron
- 5 échalotes
- 100 g de beurre demi-sel
- 50 g de beurre doux
- 1 c. à soupe de vin blanc
- 45 cl de fond de veau
- 50 cl de vin rouge
- Le jus de 1 citron
- 50 g de noix concassées
- 5 g de chocolat noir
- 1 c. à café de chapelure
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de thym
- 1 feuille de Laurier
- Sel, poivre du moulin

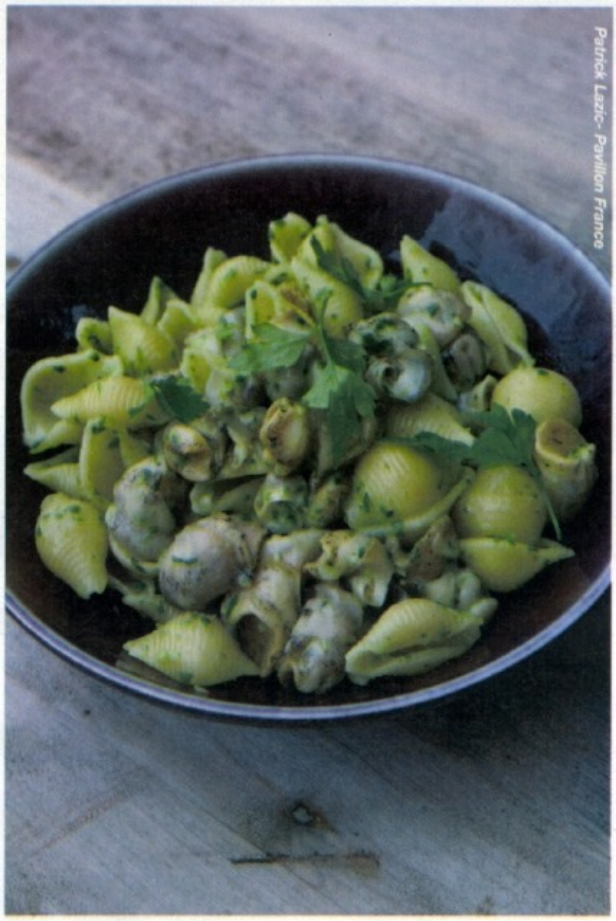
- Préchauffez le four à 170° C (Th.5-6). Épluchez et taillez le potimarron en gros morceaux. Huilez une plaque allant au four, déposez les morceaux de potimarron. Salez, poivrez et enfournez 40 mn ou plus, l'objectif étant de pouvoir écraser facilement la chair à la fourchette.
- Peluchez, ciselez une échalote et faites-la suer dans une petite casserole avec une noix de beurre.
- Déglacez avec le vin blanc puis mouillez avec 25 cl de fond de veau. Incorporez les tronçons de moelle pendant une dizaine de minutes. Mixez le beurre demi-sel avec 2 échalotes ciselées, le jus de citron, les noix concassées et 1 c. à café de chapelure. Réservez.
- Épluchez et ciselez 2 échalotes, faites-les suer dans une casserole avec une noix de beurre et une pincée de sel. Ajoutez le vin rouge. Portez à ébullition, ajoutez l'ail, le thym et le laurier. Baissez le feu, laissez réduire de façon à obtenir la consistance d'un sirop. Ajoutez 20 cl de fond de veau et laissez cuire 10 mn en écumant régulièrement. Passez la sauce au chinois puis ajoutez le chocolat noir et le beurre doux, remuez à feu très doux. Réservez.
- Sortez les morceaux de potimarron du four. Écrasez-les à la fourchette et réalisez des quenelles.
- Posez sur chaque noix de Saint-Jacques un tronçon de moelle de la taille de la noix et un peu de beurre de noix. Passez au four en position grill pendant 2 à 3 mn. À la sortie du four, versez un peu de sauce au vin rouge dans le creux de la coquille.
- Au centre de chaque assiette, déposez 2 coquilles, 2 quenelles d'écrasé de potimarron et terminez par un trait de sauce au vin rouge.

Astuce
Demandez au poissonnier de préparer les coquilles Saint-Jacques en ne conservant que les noix encore attachées à leur coquille.



Saint-Jacques à la moelle, purée de potimarrons

pho Pêcheurs de Bretagne/Stéphane Jégo/Restaurant L'Ami Jean



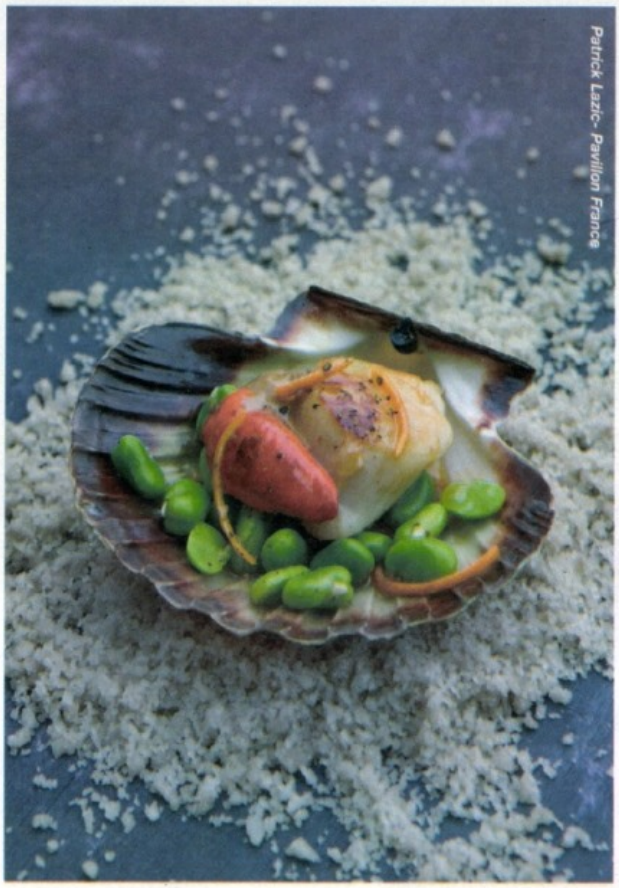
Bulots aux pâtes et beurre d'escargot

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 12 mn
Coût : ★
Difficulté : ★

1,5 kg de bulots cuits	250 g de beurre demi-sel mou
300 g de pâtes en forme de coquillage	8 gousses d'ail
	1 bouquet de persil

- Épluchez l'ail. Lavez, épongez et effeuillez le persil, hachez-le finement avec l'ail au couteau.
- Mélangez le tout au beurre mou et mettez au frais.
- Décortiquez les bulots en retirant l'intestin (en général, il reste dans la coquille) et l'opercule.
- Mettez-les dans une sauteuse.
- Faites cuire les pâtes à l'eau bouillante salée, le temps préconisé sur l'emballage. Égouttez-les en gardant l'eau de cuisson. Ajoutez-les aux bulots avec 4 bonnes cuillerées de beurre et 1 louche d'eau de cuisson.
- Réchauffez le tout en remuant soigneusement, servez la préparation aussitôt.

Astuce
Il vous restera du beurre d'escargot, il se congèle très bien façonné en forme de cylindre dans un film plastique.



Saint-Jacques aux fèves et à la clémentine

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 10 mn
Coût : ★★★
Difficulté : ★

12 grosses noix de Saint-Jacques	3 clémentines non traitées
300 g de fèves fraîches ou surgelées	2 pincées de sucre
	75 g de beurre
	Sel, poivre du moulin

- Épluchez les fèves, faites-les cuire 3 mn à l'eau bouillante salée et retirez les petites peaux.
- Lavez les clémentines et pressez-les. Émincez 1 demi-écorce finement.
- Faites fondre la moitié du beurre dans une sauteuse et faites-y dorer les noix de Saint-Jacques 2 mn de chaque côté, salez-les et gardez-les au chaud. Rajoutez le jus dans la poêle avec le sucre et les zestes, faites bouillir et réduire des 2/3.
- Ajoutez les fèves et le reste du beurre puis les noix de Saint-Jacques juste le temps de les réchauffer.
- Poivrez, servez aussitôt.

Astuce
Pour être assuré d'acheter de véritables noix de Saint-Jacques et non des pétoncles surgelées, cherchez le nom de l'espèce, pecten maximus ou pecten jacobeus, et le pays d'origine.

T. Debéthune – C. Herlédan/Cercles Culinaires CNIEL

Cassolette de moules florentine, crème safranée

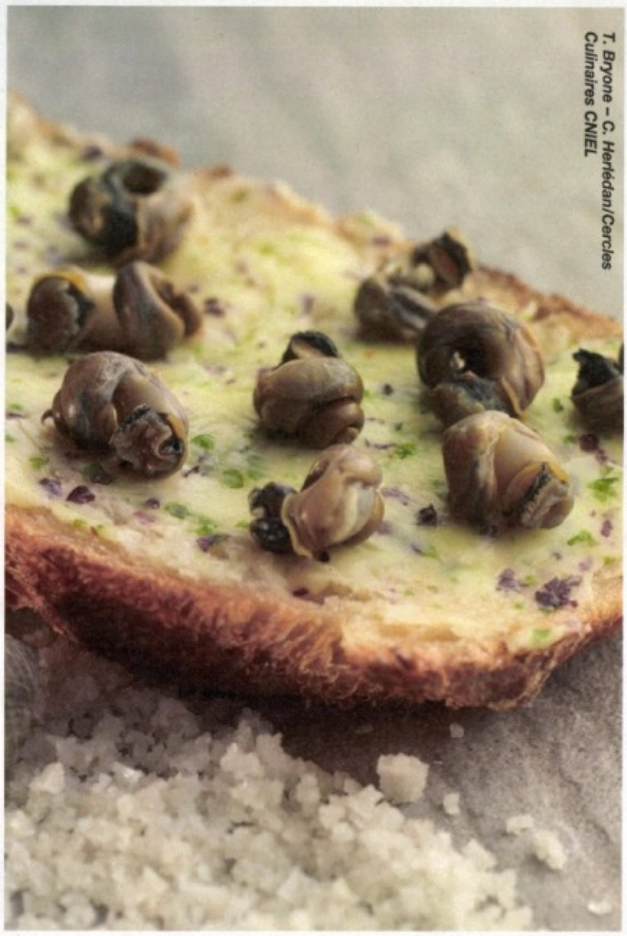
Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : 10 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 1,2 kg de moules
- 2 échalotes
- 10 cl de vin blanc
- 40 g de beurre
- 600 g d'épinards
- 30 cl de crème liquide
- 1 pincée de safran
- Poivre

- Grattez et lavez les moules.
- Épluchez, lavez et ciselez l'échalote.
- Dans une cocotte, faites fondre 20 g de beurre, et faites suer dedans l'échalote 1 mn.
- Mouillez avec le vin blanc et faites réduire de 1/4. Déposez les moules. Poivrez.
- Couvrez et faites cuire jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Débarrassez, filtrez le jus et décoquillez les moules.
- Équeutez et lavez les épinards. Dans une poêle, faites-les tomber dans le reste de beurre, assaisonnez.
- Portez le jus de moule filtré à ébullition, incorporez la crème, faites réduire de manière à obtenir une sauce onctueuse. Ajoutez le safran et les moules décoquillées.
- Dans un plat à oreilles, disposez un lit d'épinards, dessus, répartissez les moules et nappez de sauce.

Astuce

Vous pouvez parsemer le plat de petits cubes de tomate. Cette recette peut aussi être dressée dans de mini-cocottes.



T. Bryone – C. Herlédan/Cercles Culinaires CNIEL

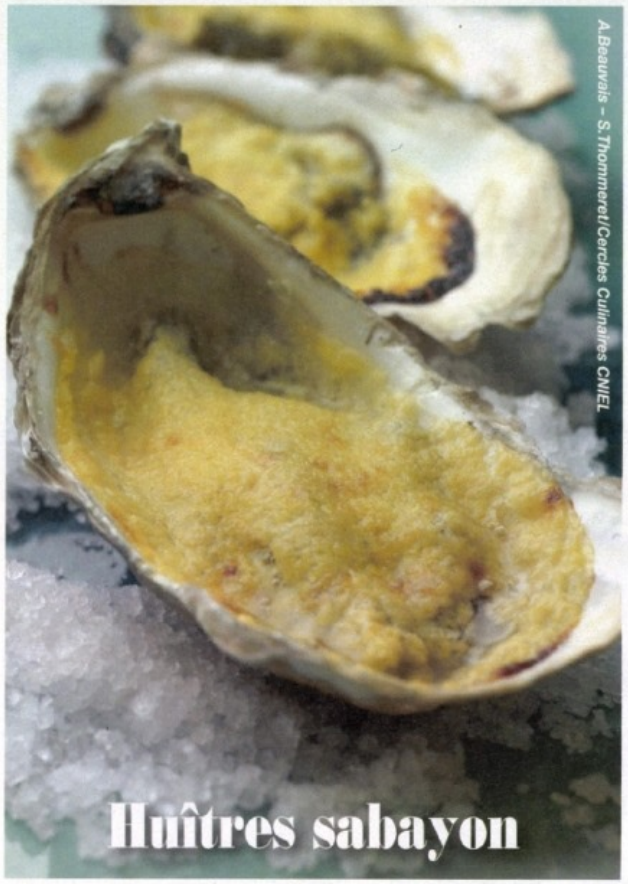
Bigorneaux sur tartine, beurre aux algues

Pour 6 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 5 mn
Coût : ★★★ – Difficulté : ★

Tranches de pain au levain	Laurier
125 g de beurre aux algues	Piment d'Espelette
1 kg de bigorneaux	Gros sel, poivre du moulin

- Sortez le beurre aux algues à température ambiante 30 mn à l'avance.
- Lavez les bigorneaux.
- Faites dégorger les bigorneaux avec une poignée de gros sel.
- Faites cuire les bigorneaux en les recouvrant d'eau.
- Ajoutez l'assaisonnement.
- Portez à ébullition 5 mn.
- Laissez refroidir les bigorneaux dans l'eau de cuisson, puis décortiquez-les.
- Tartinez le pain marin et placez les bigorneaux dessus.
- Donnez quelques tours de poivre du moulin.

Astuce
Si vous le pouvez, utilisez de l'eau de mer pour la cuisson des bigorneaux. Le goût n'en sera que plus prononcé.



A.Beauvais – S.Thommeret/Cercles Culinaires CNIEL

Huîtres sabayon

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 8 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★★

12 huîtres	2 œufs
6 c. à soupe de petits légumes (carottes, poireaux, panais, champignons...)	15 cl de crème liquide
	5 cl de vin blanc doux
	Gros sel
20 g de beurre demi-sel	Sel, poivre

- Nettoyez et brossez les huîtres. Ouvrez-les et récupérez leur eau, filtrez-la au chinois. Réservez.
- Pelez, lavez et coupez les légumes en julienne. Dans une poêle, faites-les cuire 5 mn au beurre demi-sel.
- Salez et poivrez légèrement.
- Mettez le four en position gril.
- Fouettez la crème énergiquement jusqu'à ce qu'elle tienne aux branches du fouet. Réservez.
- **Réalisez le sabayon :** dans une casserole, fouettez à feu doux les jaunes d'œufs, versez le vin blanc doux et l'eau des huîtres réservée en formant un 8 (la préparation va alors tripler de volume). Incorporez la crème fouettée au sabayon.
- Couvrez une plaque du four de gros sel, déposez-y les huîtres. Dans chaque huître, répartissez les petits légumes et couvrir du sabayon.
- Enfournez et faites cuire 2 à 3 mn jusqu'à coloration. Servez.

Astuce
Vous pouvez remplacer le vin blanc doux par du Floc de Gascogne.

Salade d'épinards aux coques et yaourt

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn – Cuisson : 15 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

- 200 g d'épinards frais (ou de jeunes pousses)
- 1 poire conférence
- ½ citron
- 4 tomates cerises
- 800 g de coques
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 30 g de beurre
- ½ verre de vin blanc
- 1 échalote
- 1 c. à soupe de ciboulette
- 1 yaourt brassé nature
- 1 c. à soupe de moutarde ancienne
- 1 c. à soupe de vinaigre de Xérès
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

- Faites dégorger les coques dans plusieurs eaux.
- Épluchez, lavez et ciselez l'échalote et l'ail.
- Dans une cocotte, faites fondre le beurre, et suer l'échalote et l'ail. Versez le vin blanc. Ajoutez les coques, couvrez et faites cuire 3 à 4 mn jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Décortiquez les coques.
- Épluchez, lavez et ciselez l'échalote.
- Lavez et ciselez la ciboulette.
- Dans un saladier, déposez le yaourt, la moutarde, le vinaigre de Xérès, le sel, le poivre. Mélangez intimement ces ingrédients et ajoutez l'huile d'olive, l'échalote et la ciboulette. Réservez au frais.
- Retirez les nervures centrales des feuilles d'épinard. Lavez-les, essorez-les, coupez-les en lanières.
- Pelez et évidez la poire. Émincez-la et citronnez.
- Lavez et taillez les tomates cerises en quartiers.
- Mélangez délicatement les épinard avec les coques, versez la sauce. Mélangez puis dressez cette salade en forme de dôme dans des assiettes. Répartissez dessus la poire. Décorez de quelques quartiers de tomate.

Astuce
Le yaourt apporte une saveur acidulée à cette recette.

Étape savoureuse en pays breton

CARACTÉRISÉE PAR SES TERRES FERTILES ET SES VASTES FRONTIÈRES MARITIMES, LA BRETAGNE NE MANQUE PAS D'ATOUTS POUR SÉDUIRE LES PAPILLES DE SES VISITEURS.

La péninsule bretonne, qui s'étire sur près de 300 km et compte 4 départements, offre des paysages côtiers sauvages, des réserves naturelles, un patrimoine historique mais aussi des campagnes fertiles, remplies de bons fruits et légumes, des fonds marins regorgeant de beaux spécimens, des vaches laitières propices à la fabrication de beurre salé et des porcs bien nourris, gages d'une charcuterie appétissante. De quoi marier séjour touristique et gastronomique !

Dans les Côtes d'Armor, de Dinan (ville médiévale aux jolies ruelles et aux activités artisanales) à Ploumanac'h (célèbre pour ses rochers vieux de 300 millions d'années) en passant par le chef-lieu Saint-Brieuc, les produits de la mer régalent les papilles. Après un détour par les Cap Fréhel et d'Erquy à la découverte de la côte d'émeraude puis une promenade le long du sentier des douaniers pour tomber sous le charme de la côte de granit rose, vous serez sans doute ravi de faire escale dans un restaurant gastronomique. Au menu : les fameuses coquilles Saint-Jacques de la baie de Saint-Brieuc soit en carpaccio, soit cuites selon la recette traditionnelle bretonne (caractérisée, entre autres, par la présence d'oignons, d'échalotes, de vin blanc sec et de pain de mie trempé dans du lait).

Les terres du Finistère (département qui en breton signifie «le bout du monde») cuisinent les huîtres et le homard à toutes les sauces. De Brest à Quimper, de l'île de Batz à celle d'Ouessant, votre périple vous mènera peut-être dans la commune de Douarnenez, célèbre pour avoir donné naissance à l'incontournable kouign-amann. Un peu plus au nord, non loin de Saint-Pol-de-Léon, faites un détour par la jolie commune de Carantec qui abrite l'un des restaurants doublement étoilé de la péninsule, le Patrick Jeffroy. Depuis votre table, profitez du panorama sur la baie de Morlaix tout en dégustant un filet de sole en croûte de céréales accompagné de petits poireaux glacés, de beurre d'agrumes et ponzu, de pied de porc croustillant.

En descendant un peu plus au sud, profitez des splendeurs du Morbihan, le département le plus ensoleillé de la Bretagne. De Vannes à Carnac en passant par Pontivy et Quiberon, dégustez la célèbre andouille de Guémené-sur-Scorff qui possède sa propre fête (le 25 août cette année) avec défilé, danses folkloriques et dégustation le soir.

Enfin, reste à flâner en Ille-et-Vilaine, à la rencontre de l'activité débordante de Rennes, la beauté des fortifications de Saint-Malo, les légendes et mythes de la forêt de Brocéliande... sur place, laissez-vous tenter par le restaurant Les Forges de Paimpont à Plélan-le-Grand. Dans

Les pommes à l'honneur !

Pas de grand cru classé ni en rouge ni en blanc. La Bretagne n'est pas une terre de vignobles mais de vergers d'où la production de cidre. Doux, il accompagne de préférence un dessert ; demi-sec, il se déguste tout au long d'un repas à base de poisson et de crustacés ; brut, il se sert avec des viandes et gibiers. Saviez-vous que depuis 1997, le cidre Cornouaille est le seul à se targuer de posséder une AOP ? Il est produit sur un terroir délimité de 38 communes dessinant un ruban parfumé le long de la mer en enserrant les rias de 1.000 pommiers tout autour de Quimper. Depuis la même année, le Pommeau de Bretagne (apéritif entre 16 et 18°C) bénéficie, pour sa part, d'une AOC. Né d'un mélange subtil de moût de pommes à cidre de l'aire AOP Cornouaille et de l'eau-de-vie du cidre de Bretagne, il est vieilli au minimum 18 mois en fûts de chêne.

Jean-Patrick Gratien/CRTB

Coco de Paimpol

Prince de Bretagne

L'artichaut de Bretagne

Andouille de Guémené-sur-Scorff

Coquilles Saint-Jacques de la baie de Saint-Brieuc

Fraises de Plougastel

Kouign-amann

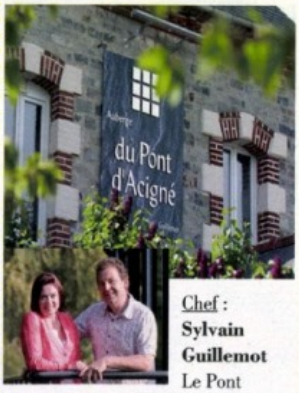
un site classé de caractère, le chef propose une cuisine raffinée de terroir avec une vue imprenable sur l'étang. N'hésitez pas à tester en dessert le délice des Forges... un croustillant de pomme rôtie et son caramel au cidre.

Fière de ses produits du terroir, la Bretagne bénéficie d'ailleurs de quelques AOC célèbres à commencer par le coco de Paimpol. Cet haricot blanc, bien ferme et connu pour sa saveur noisette, a été rapporté d'Argentine par un marin breton après la Seconde Guerre mondiale. Devenu symbole de ce terroir au sol limoneux et au climat sous influence maritime, il se prépare avec des oignons émincés et du lard, ou plus simplement en soupe avec des moules. Des moules de Bouchot AOC de la baie du Mont-Saint-Michel bien sûr ! Produites à Cancale, Saint-Benoît-des-Ondes ou encore Saint-Méloir-des-Ondes, elles se démarquent par leurs rondeurs charnues, leur robe orangée et leur chair légèrement sucrée. Autre AOC bien connu, celle de l'oignon rosé de Roscoff dans le Finistère. Cru, son odeur est fruitée, sa texture est croquante et juteuse. Cuit, il développe son goût sucré, sa texture devient fondante. En cuisine, il sublime un ballotin de lieu jaune à l'artichaut ou s'apprécie farci dans un tourteau avec un peu de persil haché.

Du côté des fruits et légumes typiques, l'artichaut est considéré comme le fleuron du terroir breton avec les variétés Camus et Castel. Il s'y plaît car il craint particulièrement le froid et le gel en hiver ainsi que la chaleur en été. En outre, si vous traversez la Bretagne en voiture, vous ne pouvez qu'être surpris par les champs de choux qui s'étendent à perte de vue. Pas étonnant qu'elle soit la 1ère région productrice en France avec 75% des volumes. Surnommé fleur de Bretagne, le chou-fleur se déguste

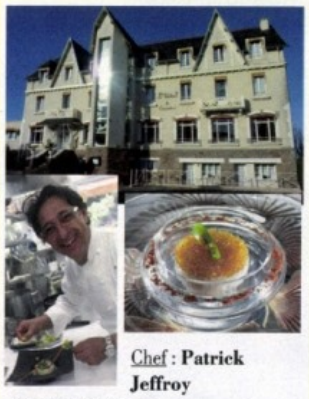
Les étoilés bretons

Auberge du Pont d'Acigné 2 étoiles



Chef : **Sylvain Guillemot**
Le Pont d'Acigné
35530 Noyal-sur-Vilaine
Tél. : 02.99.62.52.55

Patrick Jeffroy 2 étoiles



Chef : **Patrick Jeffroy**
20, rue du Kelenn
29660 Carantec
Tél. : 02.98.67.00.47

L'Auberge des Glazicks 2 étoiles

Chef : **Olivier Bellin**
7, rue de la Plage
29550 Plomodiern
Tél. : 02.98.81.52.32

L'amphitryon 2 étoiles

Chef : **Jean-Paul Abadie**
127, rue du Colonel Muller
56100 Lorient
Tél. : 02.97.83.34.04

du traditionnel gratin au velouté en passant par exemple par un flan de chou-fleur au chèvre. Difficile enfin de raconter une balade gourmande au pays du Triskel sans faire une pause du côté de Plougastel à la recherche de ses savoureuses fraises. Pas besoin de rajouter de sucre, elles se dégustent natures, juteuses et parfumées, livrant ainsi toute la subtilité de leurs arômes. Et, pourquoi ne pas réinterpréter le far breton en remplaçant les pruneaux par des morceaux de fraises roulées dans de la poudre de coco et légèrement poêlées ?

Quant aux spécialités culinaires, nous avons déjà mentionné un peu plus haut la célèbre andouille de Guémené, spécialité de Guémené-sur-Scorff dans le Morbihan. Cette charcuterie à base de chaudins de porc enfilés les uns sur les autres est fumée puis cuite à l'eau. À consommer sur une galette de sarrasin surmontée d'un œuf ou tout simplement en assiette de charcuterie. Toujours dans la catégorie charcuterie, car il faut dire que le cochon se mange à toutes les sauces chez les Bretons, le boudin noir ravit les papilles. Composé de sang et de gras de porc, il est souvent garni de pommes ou d'oignons, et peut également se déguster sur une galette de sarrasin réalisée à base de farine de blé noir.

Rappelons que la galette, c'est la spécialité bretonne par excellence que l'on trouve dans chaque crêperie sous sa forme la plus courante de «complète» à base de jambon, œuf et fromage. Enfin, les plus gourmands se laisseront tenter par la crêpe traditionnelle sucrée ou surmontée de caramel au beurre salé, servie avec une bolée de cidre. Celles et ceux qui n'ont pas peur d'opter pour un dessert trop riche peuvent savourer un kouign-amann, cette pâte levée dans laquelle on ajoute du beurre et du sucre, ou encore un far breton, à base de sucre et de beurre mais aussi de lait et d'œufs. Le tout arrosé d'un bon chouchenn !

Marie Guyader

Nos adresses gourmandes

Brasserie Lancelot
Produits : bières bretonnes, cidre, hydromel avec visite de la brasserie possible l'après-midi
Site de la mine d'or
56460 Le Roc-Saint-André
Tél. : 02.97.74.74.74

Henri Le Roux
Produits : chocolatier et caramélier, Henri Le Roux est le créateur du célèbre CBS Caramel au Beurre Salé
18, rue de Port-Maria
56170 Quiberon
Tél. : 02.97.50.06.83

La Perle des Grèves

Produits : coquillage, crustacés et plateaux de fruits de mer
51, rue du Bord-de-Mer
35114 Saint-Benoît-des-Ondes
Tél. : 02.99.58.66.32

Biscuiterie Traou Mad de Pont-Aven
Produits : galettes, sablés Traou Mad et autres biscuits bretons
10, place Gauguin
29930 Pont-Aven
Tél. : 02.98.06.01.94

Crustacés : un régal océanique !

DÉLICES DE LA MER, CES METS À CARAPACE AUTORISENT TOUTES LES FANTAISIES CULINAIRES, POUR UN RÉSULTAT RAFFINÉ ET ÉPATANT.

Astuce

Pour l'accompagnement des crustacés, laissez le choix aux convives : mayonnaise, vinaigrette, fromage blanc à l'échalote et à la ciboulette, persillade... À côté, sauf dans le cadre d'une recette précise, misez sur les classiques avec, par exemple, des tomates, de la salade et du concombre.

Adorés de tous, les crustacés se consomment facilement à l'apéritif, en entrée ou même en plat principal. Aucune excuse pour ne pas trouver de recette avec les langoustes, crabes, homards et autres crevettes, il existe en tout 55.000 espèces.

Compliqués à cuire ? Certes, notamment pour les espèces les plus imposantes, comme le homard ou le tourteau. En effet, pour la majorité des crustacés, une cuisson prolongée rime avec un résultat décevant : une texture fibreuse et caoutchouteuse, un fumet noyé... La recette miracle ? Pour une cuisson à l'eau (le «pochage»), comptez simplement 6 mn par livre dans une casserole remplie d'eau de mer. La vapeur, toujours avec de l'eau de mer, convient particulièrement bien aux langoustines. Comptez 3 à 5 mn par demoiselle. Enfin, un crustacé raffiné comme le tourteau, entre autres, se fait évidemment poêler. Dans ce cas, badigeonnez-le de marinade pour lui offrir un doux parfum.

Natures ou cuisinés ? Car, une fois les crustacés cuits, les puristes préfèrent les déguster au naturel, avec un petit accompagnement léger. À la rigueur... un peu de mayonnaise. Pourtant, il existe de multiples manières de les préparer, du gratiné au rouleau de printemps. La langouste, notamment, se prête parfaitement au jeu de la grillade. Les crustacés se déclinent aussi dans des recettes moins conventionnelles. La crevette peut aussi se déguster en salade et en verrine !

Stéphanie Muller

Homard bleu de Méditerranée, oignons confits, bisque à la pistache et fleur d'ail des ours

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : 1h40
Coût : ★★★ – Difficulté : ★★

2 homards bleus de 500 g chacun
50 g de beurre
2 anis étoilés
2 lanières de zeste d'orange
2 gousses d'ail écrasées
2 brins de thym
20 fleurs d'ail des ours

Pour la sauce pistache :
500 g de têtes et de carapaces de langoustine
10 g de gingembres frais
50 g de beurre
80 g de pâte de pistache 100% pistache, non sucrée

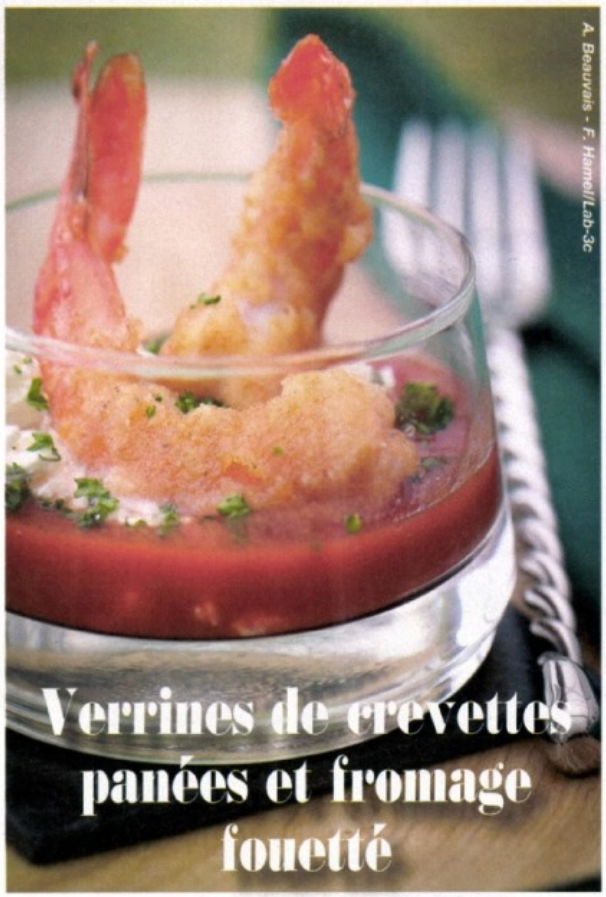
Pour les oignons confits :
600 g d'oignons blancs épluchés
100 g de beurre

- Pour la sauce pistache : pulvérisez les têtes et les carcasses de langoustine dans le bol d'un robot ou dans un batteur muni d'un crochet. Versez le tout dans une grande casserole, ajoutez 50 cl d'eau et le gingembre.
- Portez à ébullition et laissez mijoter 30 mn. Passez le tout à travers une passoire fine garnie d'une étamine ; ajoutez le beurre et la pâte de pistache. Émulsionnez avec un mixeur plongeant.
- Émincez finement les oignons blancs et faites-les revenir doucement au beurre. Laissez-les cuire environ 1h sur feu doux jusqu'à obtention d'une belle compotée bien colorée.
- Maintenez les homards bien droits en les ficelant par la tête et la queue. Plongez-les 1 mn dans l'eau bouillante pour les tuer. Égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide courante. Décortiquez les homards.
- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Dans un sautoir, faites fondre le beurre et ajoutez l'anis, les zestes d'orange, l'ail écrasé, le thym et les homards décortiqués. Faites-les rôtir au four pendant 7 mn en les tournant et en les arrosant régulièrement.
- Sur 4 grandes assiettes creuses, disposez les oignons confits. Nappez de la sauce pistache, déposez le homard décortiqué et terminez avec les fleurs d'ail des ours et l'huile de pistache.

Astuce
Servez avec un champagne rosé, dont la finesse s'harmonise parfaitement avec la délicatesse du plat.

Homard bleu de Méditerranée, oignons confits, bisque à la pistache et fleur d'ail des ours

Jean-François Rivière, «Au Champagne», Éditions de La Martinière



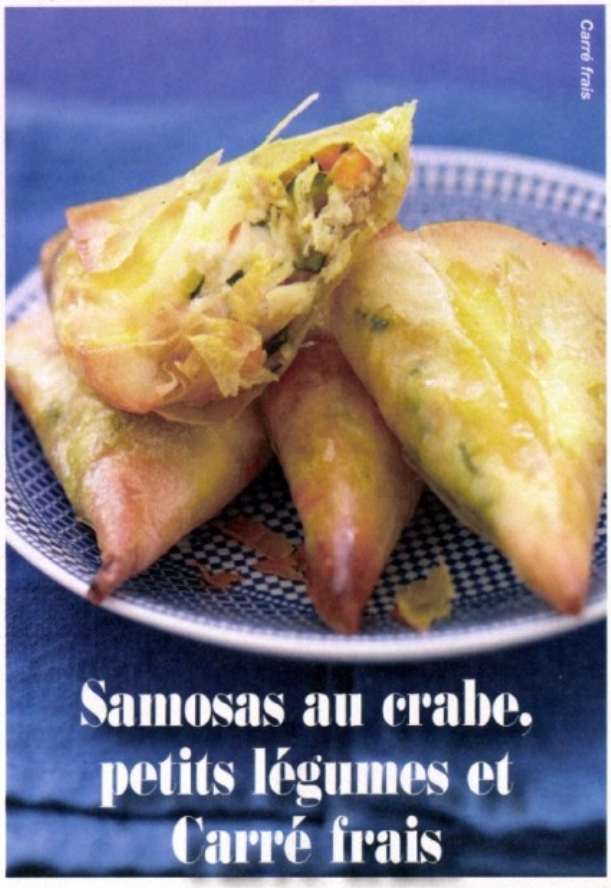
Verrines de crevettes panées et fromage fouetté

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 2 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

20 cl de jus de tomate	1 œuf
1 c. à soupe de sauce d'huître	Huile de friture
Tabasco	Quelques brins de persil
20 crevettes (ou gambas) crues	1 fromage fouetté nature ou aromatisé (type Madame Loïc)
5 c. à soupe de chapelure	Fleur de sel
1 c. à soupe de gomasio	Poivre du moulin
8 crêpes dentelles	

- Dans un bol, mélangez le jus de tomate, la sauce d'huître, le tabasco et la fleur de sel. Mélangez bien puis vérifiez l'assaisonnement.
- Décortiquez les crevettes en conservant les queues intactes.
- Préparez 2 assiettes : dans la 1ère, déposez un mélange composé de chapelure, de gomasio, de crêpes dentelles broyées et de poivre. Dans la 2nde, déposez l'œuf battu.
- Passez successivement les gambas dans la 1ère assiette puis la 2nde, et à nouveau dans la 1ère.
- Faites chauffer l'huile de friture dans une poêle, faites-y cuire les gambas juste le temps de les dorer de chaque côté. Égouttez-les sur un papier absorbant.
- Lavez, séchez et ciselez le persil.
- **Pour le dressage des verrines :** dans le fond, disposez la sauce tomate, le fromage fouetté, les gambas et le persil. Servez aussitôt.

Astuce
Un amuse-bouche sucré-salé mais aussi une entrée originale à savourer avec un bon verre de Muscadet.



Samosas au crabe, petits légumes et Carré frais

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 10 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★★

4 petits fromages frais	2 brins de coriandre hachés
8 feuilles de brick	1 c. à soupe rase de curry
200 g de chair de crabe en boîte	1 blanc d'œuf + 1 jaune (pour dorer)
2 carottes épluchées et coupées en petits cubes	1 c. à soupe d'huile d'olive
1 courgette	Sel
	Poivre du moulin

- Préchauffez le four à 210°C (Th.7).
- Faites cuire les cubes de carotte et de courgette 3 mn dans l'eau bouillante salée. Passez-les sous l'eau froide et égouttez-les.
- Dans une poêle, saisissez la chair de crabe avec l'huile d'olive 2 mn à feu vif. Ajoutez les dés de légumes et le curry. Salez et poivrez. Faites cuire encore 2 mn à feu vif tout en remuant. Hors du feu, ajoutez la coriandre hachée et laissez refroidir.
- Coupez les feuilles de brick en 2. À l'extrémité de chaque demi-feuille, déposez un peu de préparation au crabe puis ajoutez ¼ de fromage émietté. Pliez ensuite en portefeuille pour former les samosas. Soudez les bords en les badigeonnant de blanc d'œuf à l'aide d'un pinceau.
- Déposez les samosas sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et badigeonnez-les avec le jaune d'œuf battu. Enfournez et faites cuire 10 mn.

Astuce
Ces samosas composent une entrée gourmande et fraîche servis sur un lit de salade croquante type laitue ou feuille de chêne.

L'Oie du Périgord

Mille-feuilles de foie gras d'oie, ris de veau, langoustines, émulsion aux agrumes

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : 10 mn – Repos : 2h
Coût : ★★★ – Difficulté : ★★

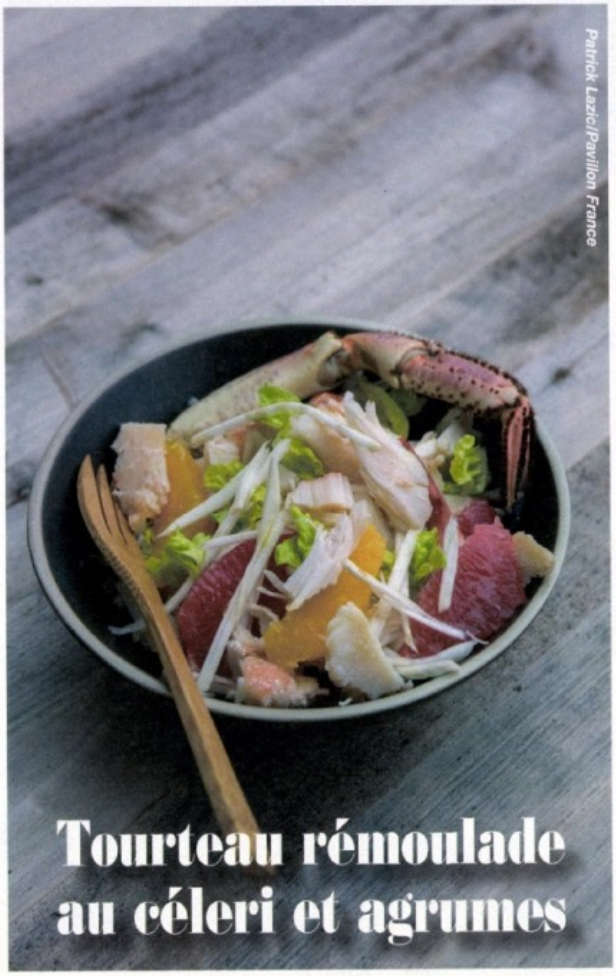
- 400 g de foie gras cru d'oie du Périgord
- 200 g de ris de veau
- 4 grosses langoustines
- Jus d'orange sanguine
- ½ jus de pamplemousse
- Agar-agar
- 1 pincée de lécithine de soja
- Quelques brins de cerfeuil ou coriandre

- Demandez à votre boucher une belle pomme de ris de veau. Faites-la dégorger dans de l'eau froide environ 2h. Blanchissez-les ensuite 4 mn dans de l'eau bouillante, rafraîchissez à l'eau glacée, égouttez-les, pressez dans un linge puis parez. Coupez 4 escalopes de 1,5 cm d'épaisseur, réservez.
- Coupez 8 escalopes de foie gras d'environ 1,5 cm d'épaisseur.
- Enlevez la carapace des langoustines, laissez la tête et le dernier anneau de la queue.
- Prenez 0,5 l de jus d'agrumes pour faire des palets gélifiés à l'agar-agar. Mélangez à froid 4 g d'agar-agar avec la moitié du jus, amenez-le à ébullition pendant 1 mn, ensuite mélangez-le avec l'autre moitié. Versez ce jus dans une plaque (il doit faire entre 0,5 et 1 cm d'épaisseur), mettez-le au froid pour le faire prendre. Émulsionnez l'autre partie du jus, soit 0,25 l, avec de la lécithine de soja au dernier moment afin de faire une mousse.
- Faites dorer les ris de veau 2 mn de chaque côté, salez et poivrez, réservez. Faites cuire le foie gras dans une poêle sèche et chaude 1 mn de chaque côté, salez et poivrez. Faites dorer les langoustines.
- **Pour le montage :** découpez dans la gelée d'agrumes des palets d'environ 5 cm de diamètre. Déposez un palet au centre de l'assiette, alternez une escalope de foie gras, une escalope de ris de veau, une escalope de foie gras, terminez par la langoustine et un petit bouquet d'herbes (cerfeuil, coriandre...). Posez l'émulsion d'agrumes sur le dessus du mille-feuilles. S'il vous reste de la gelée d'agrumes, faites des petits dés et mettez-les en décoration autour de l'assiette.

Recette de Marie Rougier, La Tour des Vents à Monbazillac

Astuce

Vous pouvez remplacer l'émulsion à la lécithine par une vinaigrette aux agrumes : le jus avec 1 c. à soupe d'huile de pépin de raisin et un peu de vinaigre balsamique blanc.



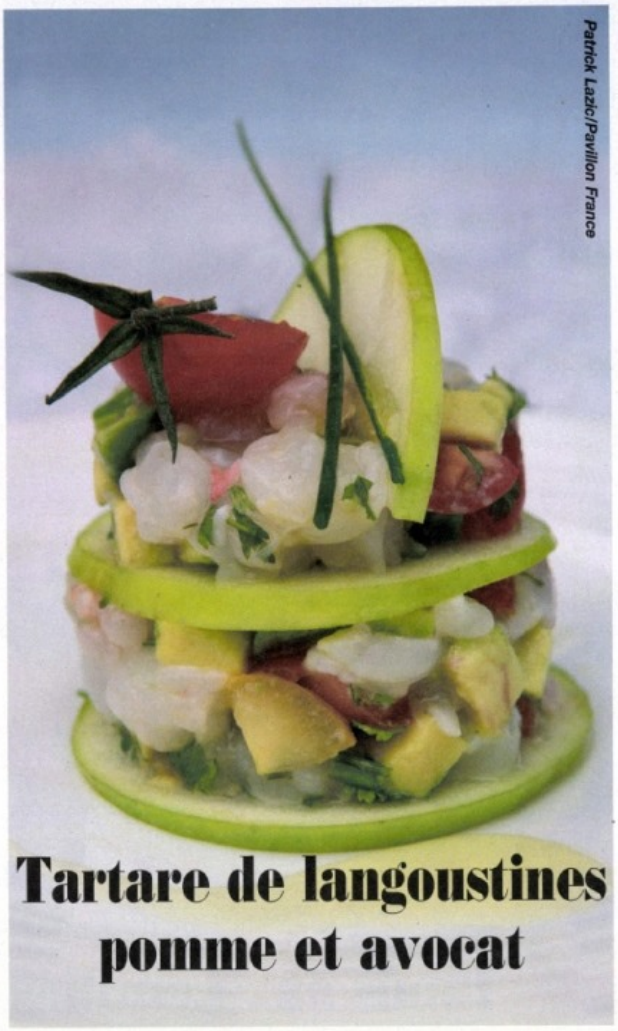
Tourteau rémoulade au céleri et agrumes

Pour 4 personnes – Préparation : 35 mn
Coût : ★★★ – Difficulté : ★

- 2 gros tourteaux cuits
- 1 pamplemousse
- 2 oranges
- Le jus de 1 citron vert
- 1 morceau de céleri-rave de 500 g
- 6 c. à soupe de mayonnaise
- 2 cœurs de sucrine
- Sel
- Poivre

- Lavez et essorez la sucrine, épluchez le céleri et râpez-le.
- Cassez les pinces du crabe avec une pince puis retirez-en la chair. Ouvrez le coffre, retirez les parties brunes et le corail puis récupérez la chair blanche à l'aide d'une fourchette à crabe.
- Pelez les agrumes au-dessus d'un saladier à l'aide d'un couteau bien aiguisé en retirant aussi la peau blanche. Séparez ensuite les quartiers un à un en glissant le couteau le long des membranes. Pressez-les pour récupérer le jus.
- Ajoutez le céleri, la chair du coffre, la mayonnaise et le jus de citron au saladier. Salez, poivrez et mélangez délicatement.
- Déposez la salade d'agrumes sur les feuilles de sucrine, disposez la chair des pinces sur le dessus. Vous pouvez également la servir dans les carapaces.

Astuce
Congelez le corail et les parties brunes pour les utiliser mixés dans une sauce pour accompagner le poisson.



Tartare de langoustines pomme et avocat

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

- 12 grosses langoustines extrafraîches
- 1 pomme verte
- 1 gros avocat
- 8 tomates cerises
- Le jus de 1 citron vert
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel, poivre du moulin
- **Décor :** tomates cerises, tranches de citron, fines herbes...

- Retirez les têtes et les carapaces des langoustines. Retirez le boyau noir qui court sur le dos. Coupez la chair en petits dés.
- Lavez la pomme, coupez-y 8 tranches très fines dans la partie centrale et arrosez-les de quelques gouttes de jus de citron.
- Détaillez le reste de la pomme en petits dés ainsi que les tomates et l'avocat. Mélangez le tout délicatement avec les langoustines, le reste de jus de citron et l'huile, salez et poivrez.
- Sur des assiettes individuelles, déposez une rondelle de pomme, 1 c. à soupe de tartare, une 2ème rondelle puis une 2ème c. à soupe de tartare. Décorez selon votre goût.

Astuce
Vous pouvez congeler les têtes et les carapaces des langoustines pour en faire un bouillon de crustacés.

Lentilles Vertes du Puy

Blinis aux Lentilles Vertes du Puy aux écrevisses, velouté de petits pois

Pour 4 personnes – Préparation : 1h – Cuisson : 13 mn

Coût : ★★ – Difficulté : ★★

120 g de Lentilles Vertes du Puy cuites
10 g de farine
1 œuf
40 écrevisses
4 tomates cerises
Sel
Poivre

Pour la brunoise de légumes :
40 g de carottes
40 g de courgettes
40 g de poivrons rouges
10 cl d'huile d'olive
Thym
4 fleurs de bourrache
Basilic

Pour la crème de petits pois :
Fond blanc
Crème
Petits pois blanchis
Menthe fraîche

- Pochez les écrevisses à l'eau vinaigrée bouillante pendant 3 mn. Laissez refroidir et décortiquez. Récupérez 4 têtes pour le décor.
- Taillez et faites sauter la brunoise de légumes à l'huile d'olive et au thym, assaisonnez.
- **Pour les blinis :** broyez et mixez les Lentilles Vertes du Puy cuites, la farine, le sel, le poivre et rajoutez les œufs et les 2 jaunes manuellement. Faites cuire, dans une poêle antiadhésive, des blinis de la taille des cercles dont vous vous servirez pour le montage.
- **Pour dresser les blinis :** placez le blini au fond du cercle, puis déposez la brunoise bien tassée, assaisonnée à l'huile d'olive et au basilic, puis les écrevisses en couronne. Décorez de tomates cerises et basilic, thym et fleur de bourrache. Réservez au frais.
- Blanchissez puis faites cuire les petits pois au fond blanc et à la crème, passez au blender, rajoutez les feuilles de menthe, passez à l'étamine pour obtenir un velouté onctueux.

Astuce

Pour préserver la jolie couleur des petits pois, faites-les cuire *al dente* 5 à 10 mn environ dans l'eau salée bouillante.

Recette du chef Jean-Pierre Vidal, Saint-Julien-Chapteuil

Olivier Roellinger

Le maître de Cancale sort de sa coque !

OLIVIER ROELLINGER COMPOSE SES PLATS COMME AUTANT DE POÈMES.

Vincent Lejalé/extrait du livre épices & Roellinger Imagine & Co 2012

Les Maisons de Bricourt

Né à Cancale, Roellinger grandit et rêve de course hauturière quand, à 20 ans, une bande de voyous l'agressent un soir, à Saint-Malo, façon ornage mécanique. Paralysé pendant 2 ans, il repense sa vie et décide de devenir cuisinier. En 1982, il ouvre le restaurant de Bricourt. Dix ans plus tard, du monde entier on vient goûter sa cuisine exceptionnelle qui marie les trésors de Bretagne et les épices lointaines. En 2006, il obtient les 3 étoiles du guide Michelin. En 2008, avec une équipe soudée, Roellinger transforme une nouvelle fois sa vie et se lance dans un nouveau défi... le restaurant Le Coquillage.

La baie du Mont-Saint-Michel, c'est le pays des fées. Cancale ferme cette baie et derrière, la forêt de Brocéliande est aussi emplie de légendes. De quoi inspirer notre chef. *«Saveurs marines, saveurs potagères, saveurs maraîchères, saveurs herbacées.. En Bretagne, il y a le pays de la mer, l'Armor, et le pays des bois, des terres intérieures, l'Argoat. Ces 2 mondes m'inspirent profondément. S'ajoutent à cela plus de 120 épices : la cannelle, la badiane, la cardamone noire, le curcuma, le galanga, le cumin, la coriandre, les piments, la vanille... La Bretagne a toujours eu des rapports avec les autres peuples. Au XVIIème siècle, la mondialisation des saveurs était faite dans la baie du Mont-Saint-Michel !»*, affirme notre chef passionné d'histoire et d'aventure. De ces constatations née sa 1ère recette : le Saint-Pierre retour des Indes.

Bouillon de l'estran à l'ombre de la lune

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : 2h30 – Coût : ★★ – Difficulté : ★★

- 200 g de bigorneaux
- 200 g de bouquets
- 1 kg de coques
- 16 palourdes
- Aster maritime
- Fenouillette sauvage
- Algue dulse et laitue de mer de Bretagne
- Criste marine
- Salicorne
- 8 g d'algues kombu (grandes laminaires bretonnes)
- 8 g d'algues wakamé breton
- Sel
- Poivre des Mondes

- Lavez les herbes. Plongez la criste marine et la salicorne quelques secondes dans l'eau bouillante.
- Dans 1 l d'eau, jetez le kombu et le wakamé. Montez à température, stoppez avant ébullition et laissez infuser 20 mn. Filtrez.
- Faites cuire les bigorneaux après les avoir lavés sous l'eau du robinet dans 50 cl d'eau avec 25 g de sel et 1/4 de cuillère à café de poivre des Mondes. Plongez-les dans l'eau froide et stoppez après ébullition.
- Laissez les bigorneaux refroidir dans l'eau de cuisson. Puis décortiquez-les à l'aide d'une aiguille.
- Faites cuire les bouquets dans 50 cl d'eau avec 25 g de sel, plongez dans l'eau bouillante et retirez après 30 sec. Égouttez-les, puis décortiquez-les.
- Lavez les coques et ouvrez-les rapidement à feu vif à couvert avec juste 1 c. à soupe d'eau dans la casserole. Dès qu'elles sont ouvertes, elles sont cuites. Décortiquez-les et filtrez le jus de cuisson.
- Ouvrez les palourdes à l'aide d'une lame rigide sur le côté et récupérez l'eau de mer qui s'écoule.
- Réchauffez le bouillon, ajoutez 30 g d'eau de cuisson des coques, l'eau des palourdes et le poivre des Mondes. Vérifiez l'assaisonnement.
- Dans des assiettes creuses chaudes, répartissez les coquillages et les crevettes, ajoutez les herbes joliment distribuées et couvrez de bouillon brûlant.

Astuce
Agrémentez cette entrée d'un Saumur blanc 2010 cuvée Clos Guichaux.

Vincent Lejalé/extrait du livre «Épices & Roellinger – Imagine & Co 2012»

Bouillon de l'estran à l'ombre de la lune

«Ce sont des filets de Saint-Pierre que mes copains pêcheurs me ramènent tous les jours, juste dorés, servis avec du chou et un mélange sous forme hachis de 14 épices que l'on trouvait au XVIIème siècle, rapportés des quatre coins du monde jusqu'au Finistère. Tous mes plats s'inscrivent dans une histoire, témoignent d'un moment, d'un ouvrage que j'ai lu», explique Olivier Roellinger. Sa cuisine reflète donc toujours ce désir d'ailleurs, le rapport à l'autre, les apports de saveurs d'ici et d'ailleurs. *«Comment ferions-nous sans poivre ni vanille ? Sans tomate ni ananas ? Il me semble que ces valeurs de partage et d'enrichissement par la culture de l'autre feraient bien d'être un peu plus souvent rappelées par ces temps de nationalisme qui vous poussent à vous recroqueviller sur vous-même !»*, s'exclame Olivier Roellinger qui ne perd pas pour autant son appétit et son envie de partager sa passion. Souvent il rappelle aux jeunes qu'il forme que *«le plus difficile à faire est de faire simple»*. Le chef est toujours en quête de la simplicité saine, élégante, joyeuse et gourmande... qu'il définit comme une inaccessible perfection.

Virginie Legourd

Les Maisons de Bricourt

Chateau Richeux & Restaurant Le Coquillage
Le Buot - 35350 Saint-Méloir-des-Ondes
Latitude : 48.640984
Longitude : - 1.874944
Tél. : 02.99.89.64.76

Voyager par la cuisine

Fruit de 6 ans de recherches et de voyages aux quatre coins du monde, cet ouvrage somptueux nous plonge au cœur de la fabuleuse aventure des épices et permet à chacun de mieux comprendre et d'utiliser ces trésors. Une encyclopédie des épices et 33 recettes inédites participent à la richesse de cette belle édition hors normes qui regroupe tout le savoir sur les épices.
«Épices & Roellinger», éditions : Imagine & Co, auteurs : Christian et Vincent Lejalé, 55 € environ.

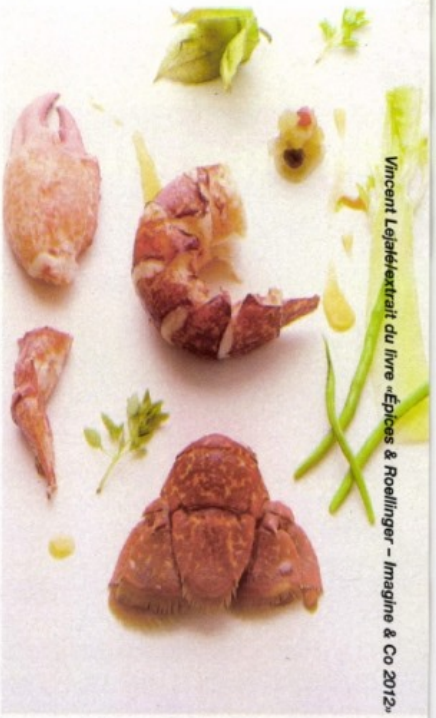
Petit homard aux saveurs de l'île aux épices

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : 2h50 – Coût : ★★★ – Difficulté : ★★

- 2 homards bretons de 800 g chacun
- 30 g de beurre salé
- 30 g de beurre doux
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- 100 g de gingembre frais
- 100 g de galanga frais
- ½ gousse de vanille
- 1 bâton de citronnelle, fraîche si possible (épiceries asiatiques)
- 2 gousses d'ail
- 10 graines de poivre de la Jamaïque
- 1 noix de muscade
- 10 g de pâte de tamarin, soit le volume d'une noix (épiceries asiatiques)
- 1 l de bouillon de volaille
- 1 c. à soupe de sucre muscovado
- 2 c. à soupe de vinaigre de Xérès
- 6 étrilles vivantes
- 20 g de beurre doux
- 1 c. à café de graines de rocou
- 50 g de basilic thaï
- 1 pointe de piment de Cayenne

- Saisissez dans l'huile de tournesol le gingembre et le galanga épluchés et émincés. Ajoutez la vanille et la citronnelle émincée.
- Ajoutez les gousses d'ail entières, les graines de poivre de la Jamaïque, la noix de muscade brisée au marteau et la pâte de tamarin. Remuez régulièrement jusqu'à ce que le tamarin soit bien fondu.
- Mouillez avec le bouillon de volaille. Faites cuire à petits frémissements pendant 1h30.
- Faites dissoudre le sucre muscovado avec le vinaigre de Xérès. Réservez dans un petit pot.
- Filtrez la 1ère base à la passoire fine en pressant fortement. Concassez les étrilles au marteau. Faites-les revenir dans le beurre. Ajoutez les graines de rocou, les feuilles de basilic thaï et le piment de Cayenne.
- Mouillez avec la 1ère base. Faites cuire régulièrement pendant 1h puis filtrez à la passoire fine en pressant fortement pour obtenir une sauce. Réservez.
- Un quart d'heure avant de servir, ébouillantez les homards 6 mn. Coupez-les en 2, séparez les têtes, les pinces et les corps. Supprimez les poches de sable des têtes, répartissez les 30 g de beurre salé sur chacune des demi-têtes. Glissez-les sous un gril chaud pendant 10 mn. Décortiquez les pinces et les queues. Réchauffez la sauce sans la faire bouillir et montez-la avec les 30 g de beurre doux.
- Dressez sur chaque grande assiette plate chaude en alignant la demi-tête, le demi-corps et une pince.
- Disposez une ligne d'acidulé de muscovado. Mixez la sauce pour l'émulsionner et nappez-en généreusement la chair de homard.

Astuce
À déguster avec un Pinot gris Réserve d'Alsace 2007 Bruno Schueller.



Vincent Lejalé/extrait du livre «Épices & Roellinger – Imagine & Co 2012»

Vincent Lajalé/extrait du livre «Épices & Roellinger – Imagine & Co 2012»

La tartelette au citron de Mathieu et ma poudre des Bulgares

Pour 6 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : 35 mn – Coût : ★ – Difficulté : ★★

- 1 citron vert
- 150 g de jus de citron
- 225 g de beurre
- 205 g de sucre
- 3 œufs
- 2 jaunes d'œufs
- 150 g de blancs d'œufs
- 300 g de sucre semoule
- 1 c. à soupe de poudre des Bulgares
- 6 g de vanille liquide
- 20 g de farine
- 5 g de levure chimique
- 2 g de sel

- Faites bouillir le jus de citron, le beurre et 90 g de sucre. Ajoutez les œufs et les 35 g de sucre préalablement blanchi (fouetté), puis faites cuire l'ensemble comme une crème pâtissière jusqu'à ébullition. Versez dans de petits moules (des demi-sphères, si possible).
- Dans un bain-marie, battez les blancs d'œufs en les soulevant, incorporez le sucre semoule et continuez à battre. Lorsque la meringue prend consistance et qu'elle devient brûlante, vous aurez obtenu une meringue suisse. Divisez-la en petites boules. Saupoudrez de poudre des Bulgares et cuisez au four à 150°C (Th.5) pendant 15 mn.
- Détendez le beurre avec le sucre et le sel. Ajoutez les jaunes et la vanille liquide, puis la farine et la levure chimique. Détaillez en cercles de 8 cm de diamètre et faites-les cuire au four à une température de 150°C (Th.5) pendant 10 mn.
- Déposez la crème citron sur les sablés surmontés de petites boules de meringue. Ajoutez quelques lamelles de citron vert.

Astuce

Vous pouvez accompagner ce dessert d'un Sauterne liquoreux millésime 2009.

Cuisiner!

Saveurs de France

Cuisiner!

Nouvelle formule

Le premier magazine de l'art de vivre au quotidien

Menus faciles à petits prix de nos régions

Auvergne
Bretagne
Sud-Ouest
Picardie
Rhône-Alpes
Loire
Alsace
Bourgogne

Découverte
Les meilleurs desserts de saison

Savoureux gratiné aux fruits rouges

Crème de chou-fleur au bleu d'Auvergne

50 recettes originales du terroir

Saveurs d'Auvergne, baba picard, saucisse lyonnaise, far breton, boudin blanc de Rethel, lentilles vertes du Puy, tartes alsaciennes, quiche à cancoillotte...

Créé et imprimé en France

Cuisiner

Lafont presse

c'est positif !

En kiosques et tablettes www.lafontpresse.fr ou www.1001mags.com

Les trésors de la mer

Alliant saveur et légèreté, les produits venus du monde aquatique régalent les papilles car quelles que soient les envies de chacun, il y a toujours un poisson, un crustacé ou un coquillage à son goût !

Variés, ils le sont. C'est même le moins que l'on puisse dire. Les produits de la mer ont cet avantage de pouvoir faire plaisir aux petits et grands. Ils se savourent aussi bien crus que cuits, chauds que froids, en entrée ou en plat, avec du riz ou en salade... chacun ayant ses propres façons d'être cuisiné. De l'huître qui ne demande qu'à être agrémentée de vinaigre ou de citron pour être dégustée à la sole réclamant une sauce meunière en passant par les gambas et Saint-Jacques ayant un petit faible pour la cuisson à la plancha et les tourteaux nécessitant l'eau bouillante ou du court-bouillon, il y en a pour tous les palais et papilles !

Il est frais mon poisson !

Premier critère à bien évidemment prendre en compte avant de faire de bons filets de daurade à l'étouffée : vérifier la fraîcheur du produit. Pour cela, regardez le poisson les yeux dans les yeux. Non, ce n'est pas une blague ! Son œil doit être brillant et bombé. Autre point de repère : ses ouies. Elles doivent être rouges ou rosées et son corps ferme et brillant. Une fois que vous vous êtes assuré de son bon état, transportez-le dans un sac isotherme pour ne pas rompre la chaîne du froid assurant justement l'aptitude à la consommation des produits de la mer. Une fois à la maison, passez-le sous l'eau claire, essuyez-le et enveloppez-le dans du papier aluminium et direction la partie la plus froide de votre réfrigérateur, devant être comprise entre 0 et 2°C. Une fois installé là, ne tardez pas à le consommer : 2 jours grand maximum. Et il en va de même pour tout autre trésor des fonds marins. Pour garder leur vertu et leur comestibilité, les poissons, coquillages et crustacés doivent être gardés au froid et consommés dans les plus brefs délais car la clé de leur bon goût commence par la fraîcheur.

Quelle cuisson ?

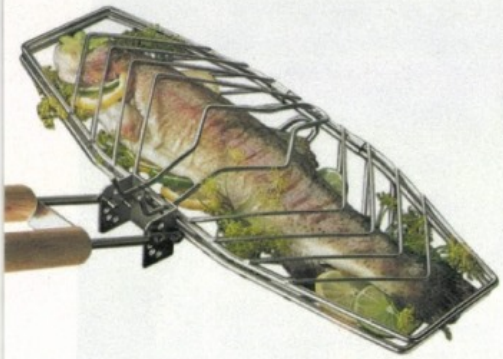
Autres critères de la réussite d'un plat marin : la préparation et la cuisson. Justement vous ne savez jamais comment bien cuire votre flétan ou votre truite ? Pourtant, cuisiner poissons et crustacés est assez simple. Petit cours de rattrapage express, en imaginant que vous ayez 200 g de lieu à faire cuire...

- À la vapeur : 5 à 6 mn suffisent. Fermez bien le récipient et aromatisez le poisson avec des herbes ou des petits légumes.
- Au four : 10 à 15 mn en mettant de l'eau, du vin ou fumet de poisson. Côté chaleur, 180°C (Th.4) pour les gros poissons, 200°C (Th.6) pour les petits.
- Au micro-ondes : 1 à 2 mn 30 qu'il soit frais ou surgelé.
- Poché : 6 à 8 mn, dans l'eau salée, du court-bouillon ou un fumet.
- Grillé : 3 à 4 mn de chaque côté sur un gril, un barbecue ou une plancha.
- En papillote : 8 à 10 mn au four, sur le barbecue ou à la vapeur.
- À l'anglaise ou meunière : 7 à 10 mn à la poêle ou en sauteuse.
- Braisé : 10 mn avec des herbes ou légumes, du vin blanc ou du rouge, voire du fumet de poisson.
- Frit : 6 à 8 mn à la friteuse. Idéal pour les tout petits poissons !

Que ce soit des poissons ronds (cabillaud, rouget...), plats (sole, turbot...), gras (anchois, thon, saumon...), exotiques (requin, barracuda...), coquillages et crustacés (couteau, crabe...)... chacune de nos recettes essaye de varier les plaisirs, en privilégiant évidemment les bonnes grillades estivales. De quoi faire plaisir à vos convives tout l'été !

Romy Berthelot

Kikkoman



Délices grillés

Au four ou au barbecue, le poisson doré n'a pas son pareil pour éveiller les papilles des plus gourmands. D'autant que les recettes sont aussi nombreuses que variées.

Hors-d'œuvre, entrée, plat principal, chaud ou froid... le poisson grillé se sert à tout moment du repas. Entier, en filet, en darne, en brochette, c'est grillé que le poisson dévoile toutes ses saveurs. Simplement assaisonné de sel et de poivre ou aromatisé d'huile d'olive et d'herbes, il est un véritable délice. Mais, attention, derrière cette simplicité apparente se cache quelques subtilités, qu'il est primordial de connaître. En effet, à cause de la délicatesse de sa chair, la cuisson du poisson sur le gril nécessite des accessoires spéciaux : grille spécifique, grille à darnes, filets et brochettes de poisson et bien évidemment une bonne maîtrise de la cuisson. Car un poisson trop cuit est un plat manqué !

Tout le secret d'une bonne grillade réside dans la fraîcheur du produit et le temps de cuisson. Pour les filets et les darnes, il existe une règle fort simple pour être certain de la cuisson : 3 mn à chaleur vive par centimètre d'épaisseur. Et pour ceux qui ne sont pas tout à fait sûrs, il suffit simplement d'utiliser un thermomètre à viande et de retirer le poisson dès que le cœur du morceau atteint 60°C. Si la peau peut être incisée pour favoriser la pénétration de la chaleur jusqu'au centre, il est important de commencer par déposer les plus grosses pièces et

MARINADE TOUT POISSON

Contrairement à la viande, le poisson peut se contenter d'une seule et même marinade, il est donc tout à fait possible de se constituer une petite réserve qui va servir tout au long de l'été, voire après. Pour cela, rien de bien compliqué : il suffit de mélanger pour une quantité de jus de citron trois quantités d'huile d'olive et une quantité d'herbes. Il ne reste plus qu'à badigeonner généreusement le poisson.

Pavés de saumon grillés au saumon fumé

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 7 mn
Marinade : 20 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

- 4 pavés de saumon
- 2 tranches de saumon fumé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à soupe de mayonnaise
- 1 c. à soupe de ciboulette et d'aneth
- 2 c. à soupe de jus de citron
- Sel, poivre du moulin

Astuce
Cette recette peut être réalisée sur un barbecue, à condition que les braises soient bien rouges.

- Faites une fente dans les pavés du côté chair avec la pointe d'un couteau et glissez une 1/2 tranche de saumon fumé à l'intérieur.
- Assaisonnez les pavés de sel et de poivre puis laissez-les mariner 20 mn avec un filet d'huile d'olive pour qu'ils s'imprègnent du parfum du saumon fumé.
- Préchauffez le gril du four. Mélangez la mayonnaise avec les herbes ciselées et la crème fraîche. Ajoutez le jus de citron, assaisonnez de sel et de poivre et mélangez.
- Égouttez sommairement les pavés de saumon et faites-les cuire sur côté peau 7 mn, jusqu'à ce que la chair devienne ferme et blanchisse. Elle doit rester moelleuse à l'intérieur, tandis que la peau doit être dorée et croustillante.
- Servez chaud avec la crème aux herbes et un riz aux légumes.

Norge

Pavés de truite à la crème de moutarde

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn
Cuisson : 20 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

- 4 pavés de truite de 150 g
- 6 courgettes
- 3 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 3 c. à soupe de crème fraîche
- Huile d'olive
- Sel, poivre

- Badigeonnez les pavés de truite avec de la moutarde à l'ancienne. Réservez au frais pendant la préparation des courgettes.
- Coupez les courgettes en lamelles dans la longueur. Badigeonnez d'huile d'olive sur une face. Placez les lamelles sur la plaque du four et passez sous le gril du four 5 à 10 mn en surveillant, elles doivent être juste grillées. Réservez.
- Placez ensuite sous le gril les pavés de truite durant environ 10 mn.
- Pendant ce temps, mélangez la crème avec le reste de la moutarde. Salez et poivrez.
- Servez les pavés de truite accompagnés de courgettes et de la crème moutardée.

Astuce
Ce plat peut se déguster chaud, tiède ou même froid.

Yves Bargos

Pavé de thon grillé au sésame et son coulis de citronnelles-litchis

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 3 mn
Coût : ★★★ – Difficulté : ★

Pour le coulis de citronnelles-litchis :
5 cl de crème de coco
2 tiges de citronnelle fraîche
100 g de litchis frais (ou en boîte)
2 c. à café de jus de citron vert
1/4 c. à café de gingembre moulu
1/4 c. à café de sauce de soja
Sel

Pour les pavés de thon :
2 c. à soupe de chapelure Panko
4 c. à soupe de graines de sésame doré
4 pavés de thon
2 c. à soupe d'huile végétale
275 g de pak choi
100 g de litchis en frais
Sel, poivre noir du moulin

- Préparez le coulis de citronnelles-litchis en faisant chauffer la crème de coco dans un petit bol au four à micro-ondes, 20 s. Ajoutez la citronnelle en morceaux et laissez infuser 10 mn. Mixez avec tous les ingrédients du coulis pendant 30 s jusqu'à ce que la citronnelle soit déchiquetée. Filtrez le mélange et pressez-le pour en extraire tout le liquide. Réservez dans un bol de service.
- Mélangez la chapelure, le sésame et le sel. Répartissez le mélange sur une grande plaque. Saupoudrez généreusement de poivre noir du moulin. Humectez légèrement d'eau les pavés de thon, puis passez-les dans le mélange à la chapelure en appuyant afin de bien les enrober.
- Dans une grande poêle placée sur feu moyen, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile. Faites cuire les pavés de chaque côté, 1mn30. Retirez-les de la poêle et couvrez-les pour les maintenir au chaud.
- Dans la même poêle, faites chauffer l'huile restante, puis ajoutez les feuilles de chou pak choi et les litchis coupés en 2. Faites cuire à feu vif 1 mn, en remuant.
- Garnissez-en chaque assiette et disposez en éventail le thon découpé en fines tranches. Assaisonnez d'un filet de coulis et servez immédiatement.

Astuce
La chapelure japonaise Panko rend le thon délicieusement doré et croustillant. Si vous n'en trouvez pas, votre chapelure habituelle conviendra très bien.

de prendre soin de tenir la partie la plus mince le plus loin possible de la source de chaleur.

Si tous les poissons se grillent, chacun a sa spécificité. Dorades, maquereaux, truites, sardines et les autres sont des poissons qui se grillent en entier sans aucun problème après avoir été généreusement badigeonnés de marinade ou encore recouverts d'herbes, alors que ceux venus des mers lointaines comme le requin, l'espadon, le silure d'Amérique ou encore la lotte n'ont pas leur pareil pour se faire embrocher.

Côté mode de cuisson, là encore, chacun à sa façon. Les poissons plats (barbue, turbot, raie, sole, plie...) se posent du côté de la peau blanche en premier, alors que ceux qui sont ronds (sardine, maquereau, rouget, bar...) se posent d'abord sur l'épine dorsale gauche. Enfin, certains spécimens comme le saumon, le colin, le thon ou encore le flétan peuvent être tronçonnés et cuits sous forme de darne.

Séverine Germain-Guéroult

Brochettes de maquereau au parmesan

Pour 4 personnes – Préparation : 5 mn – Cuisson : 5 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

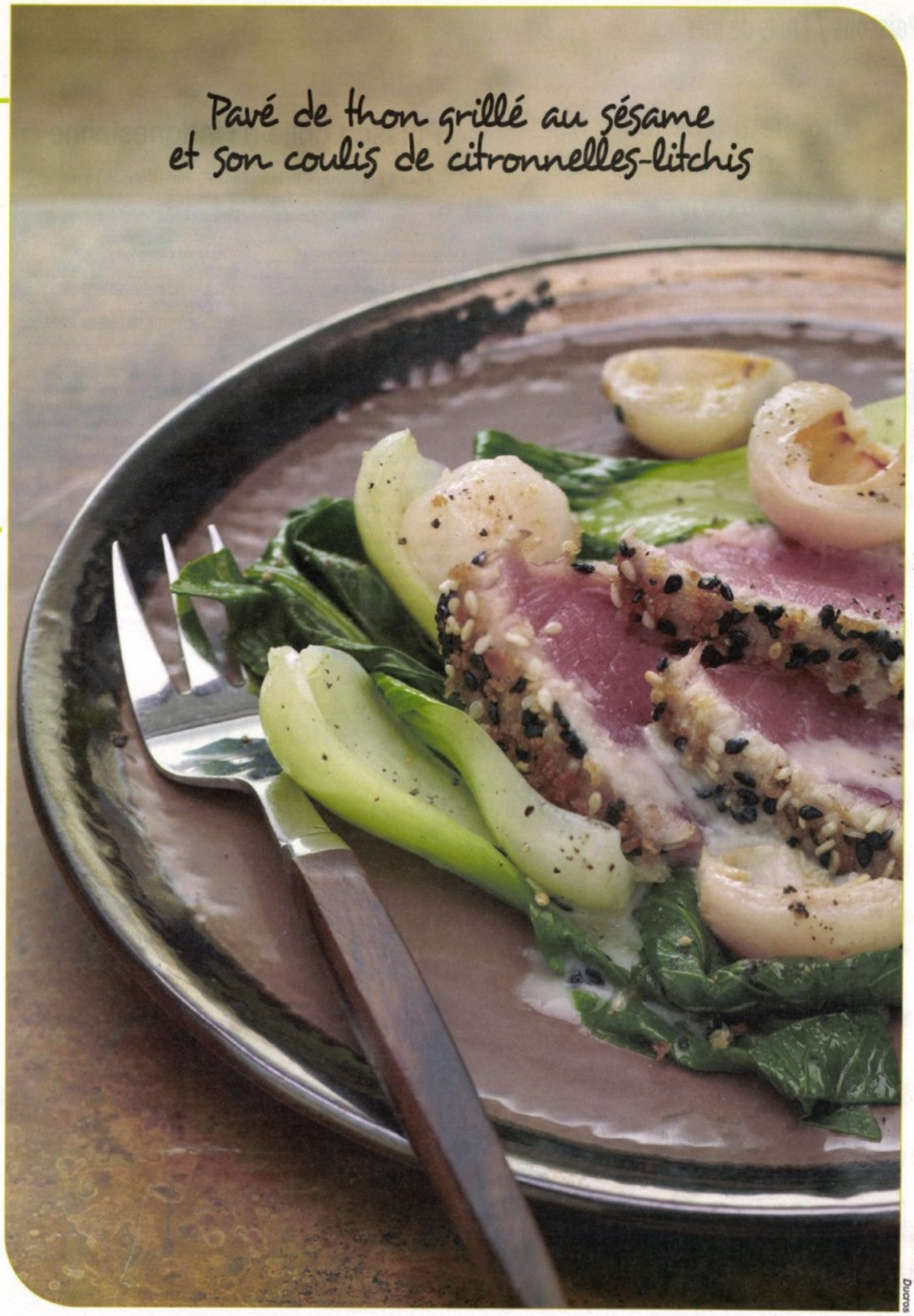
4 maquereaux en filet
200 g de parmesan râpé
2 aubergines
4 courgettes
1 poivron rouge ou orange
Huile d'olive
Sel, poivre

- Rincez les filets de maquereau sous l'eau et épongez-les. Salez et poivrez.
- Saupoudrez-les de parmesan.
- Piquez les filets sur une brochette et déposez-les sur une plaque de cuisson huilée. Faites cuire à four très chaud 5 mn.
- Coupez en morceaux les aubergines, les courgettes et le poivron.
- Faites-les sauter dans une poêle chaude légèrement huilée jusqu'à ce que les légumes prennent une belle couleur dorée.
- Sortez les brochettes du four et disposez-les dans un bol ou des assiettes, sur le lit de légumes.
- Saupoudrez à volonté de parmesan.
- Servez sans tarder.

Astuce
Vous pouvez servir ce plat en apéritif, il suffit simplement de couper les filets en morceaux.

OFIMER/Ph.Asset

Pavé de thon grillé au sésame et son coulis de citronnelles-litchis



Ducros

Brochettes de loup de mer

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn
Cuisson : 9 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

- 250 g de filets de loup de mer
- 8 crevettes décortiquées
- 1 poivron rouge
- 1 courgette
- 8 c. à soupe d'huile
- 1 c. à coupe de sauce marinade Teriyaki
- Herbes de Provence
- Poivre

Astuce
Le loup de mer peut être remplacé par un autre poisson blanc à chair ferme.

- Coupez les filets de loup de mer en morceaux. Lavez le poivron, découpez-le en cubes après avoir ôté les grains.
- Lavez et coupez la courgette en cubes. Dressez les brochettes en alternant le poisson et les légumes.
- Mélangez l'huile, la sauce marinade Teriyaki, les herbes de Provence et le poivre.
- Badigeonnez les brochettes de cette préparation et faites griller pendant 9 mn, tout en les retournant et les badigeonnant à nouveau plusieurs fois durant la cuisson.
- Servez sans tarder.

Kikkoman

Poisson grillé à l'indonésienne

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 5 mn
Repos : 30 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 4 maquereaux entiers vidés
- 2 gousses de cardamome
- 2 piments de Cayenne, finement coupés
- 1 c. à café de gingembre moulu
- 5 c. à café de pulpe d'échalote
- 2 tiges de citronnelle émincées
- 1 c. à café de curcuma moulu
- 2 citrons verts
- 20 cl de crème de noix de coco
- Sel

- Extrayez les graines de cardamome de leur gousse et pilez-les grossièrement dans un mortier. Ajoutez le piment, le gingembre et 1 c. à café de sel. Broyez le mélange.
- Transférez dans un bol, puis incorporez l'échalote, la citronnelle, dont vous aurez préalablement retiré les feuilles dures et le curcuma. Mélangez.
- Coupez les citrons verts en 2. Extrayez la chair à l'aide d'une cuillère, coupez-la en dés puis ajoutez-la au mélange.
- Ajoutez la crème de coco et mélangez.
- Taillez 3 fentes en diagonale de chaque côté des maquereaux en allant jusqu'à l'arête dorsale afin de permettre à la marinade de bien imprégner la chair du poisson. Badigeonnez les maquereaux de marinade.
- Couvrez et laissez reposer au réfrigérateur pendant 30 mn.
- Préchauffez le gril. Faites cuire les maquereaux 4 à 5 mn de chaque côté, en les arrosant fréquemment jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits.
- Décorez de quartiers de citron vert et servez immédiatement.

Astuce
Vous pouvez réaliser ce plat en remplaçant le maquereau par un autre poisson, comme la daurade.

Kikkoman

Truite à la Teriyaki et citron vert

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : 20 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

- 4 truites vidées
- 2 citrons verts non traités
- 1/2 botte de persil

Pour la marinade :
- 4 c. à soupe de sauce marinade Teriyaki
- 2 c. à soupe d'huile de colza

Pour le dip :
- 250 g de crème fraîche
- 1/2 botte de persil
- 4 c. à soupe de sauce soja douce

Astuce
Ce plat peut être dégusté avec un vin blanc sec ou encore une bière japonaise.

- Passez les truites sous l'eau froide, puis essuyez-les avec du papier absorbant. Nettoyez les citrons verts. Découpez 1 citron en tranches et pressez le second. Nettoyez le persil puis hachez-le finement.
- Préparez la marinade en mélangeant la sauce marinade Teriyaki, le jus de citron et l'huile de colza.
- Badigeonnez l'intérieur et l'extérieur des truites avec cette marinade. Farcissez les truites avec les tranches de citron vert et le persil haché. Refermez-les à l'aide de pics en bois.
- Faites griller les truites pendant environ 10 mn de chaque côté.
- Préparez le dip en mélangeant la crème fraîche, le jus de citron, le persil et la sauce soja douce.
- Servez rapidement accompagné de pommes de terre en robe des champs.

Poisson grillé à l'indonésienne

Ducros

Poisson frais à toutes les sauces !

Cru en carpaccio, cuit en salade ou en terrine, le poisson est un délice à déguster frais, l'été sur la terrasse, accompagné d'un verre de vin blanc.

Thon, saumon, maquereau, hareng, sardine, raie mais aussi colin et sole, tous ces rois des océans ont pour point commun d'être aussi bons chauds que froids. L'été, lorsque le soleil tape à l'extérieur, en salade ou servi frais dans un joli plat avec une sauce à la crème et aux herbes ou un filet de citron, le poisson devient tout simplement irrésistible. Comme c'est un aliment gorgé de protéines et de vitamines, on aurait tort de s'en priver !

Préparés crus à la japonaise, presque tous les poissons se consomment, à condition d'être dégustés très frais et cuisinés avec soin. Le saumon et le thon rouge sont particulièrement appréciés au naturel car ils ont beaucoup de goût et que leur chair est très tendre. Vous pouvez les savourer découpés en très fines tranches à l'aide d'un couteau bien affûté, comme au Japon, natures ou encore avec un jus de citron. Les autres poissons comme la dorade, le lieu, l'espadon ou la lotte peuvent être savourés en carpaccio après avoir mariné dans un peu de jus de citron, d'huile d'olive, de sel et d'échalotes finement ciselées. Un soupçon de poivre rouge et le tout, servi très frais, vous permet d'apprécier pleinement toutes les saveurs de l'océan. Le must du carpaccio est bien sûr de varier les poissons pour une explosion de goûts ! Saumon, lotte et noix de Saint-Jacques, thon rouge, saumon et dorade... ajoutez un zest de créativité et vous composez des cocktails savoureux pour impressionner les convives.

Salade aux agrumes et filets de sole tropicale

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 15 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

- 1 sachet de salade romaine
- 4 petits filets de sole tropicale
- 3 branches de céleri
- 2 oranges
- 2 pamplemousses
- 2 pommes vertes
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 court-bouillon pour poissons

Astuce
Selon les goûts, il est possible de remplacer la salade romaine par de la batavia.

- Faites cuire les filets de sole tropicale au court-bouillon.
- Pelez les oranges et les pamplemousses et coupez les quartiers en morceaux.
- Pelez et coupez les pommes en dés et arrosez-les de 1 c. à soupe de jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent.
- Lavez et émincez le céleri.
- Mélangez les quartiers d'orange, de pamplemousse, les dés de pomme et le céleri émincé puis assaisonnez d'huile d'olive.
- Dans chaque assiette, disposez la salade, le mélange d'agrumes et un filet de sole tropicale puis servez aussitôt.

Bonduelle

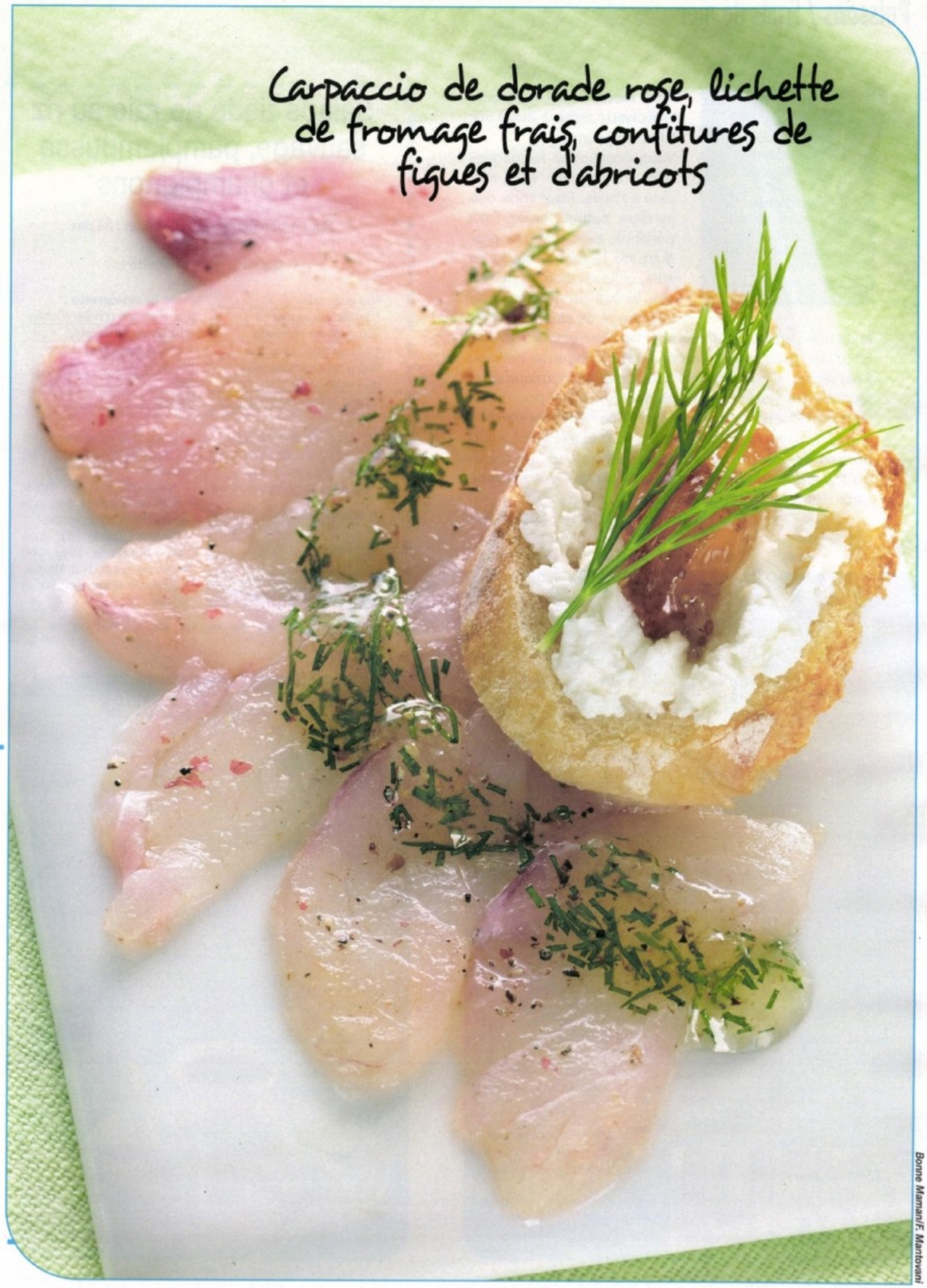
Carpaccio de dorade rose, lichette de fromage frais, confitures de figues et d'abricots

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Repos : 1h
Coût : ★★ – Difficulté : ★

- 480 g de dorade rose
- 4 c. à soupe de confiture d'abricots
- 4 c. à soupe de confiture de figues
- 1 baguette de pain
- 1 fromage de chèvre frais
- 100 g de salade de jeunes pousses
- 1 dl d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 2 branches d'aneth
- Le jus de 1 citron
- Fleur de sel, poivre

- Préparez une marinade avec l'huile d'olive, la confiture d'abricots, la sauce soja, le jus de citron, le sel, le poivre et l'aneth.
- Plongez les tranches de dorade.
- Mettez au frais pendant 1h.
- Garnissez 4 tranches de baguette de chèvre frais et d'une cuillerée de confiture de figues.
- Disposez la dorade dans les assiettes.
- Servez avec une salade de jeunes pousses assaisonnée.
- Placez la baguette par-dessus.

Astuce
Servez ce plat de poisson et de fromage de chèvre avec un Chablis.



Bonne Maman/F. Mantovani

Astuce

C'est la sauce qui fait le poisson ! Mayonnaise maison ou sauce blanche à la crème fraîche et à la ciboulette avec des échalotes accompagnent à merveille le poisson froid.

Cuit servi froid, l'option fraîcheur tente à coup sûr tous les gourmands.
Vous connaissez le maquereau au vin blanc et la sardine à l'huile. Pour sortir des sentiers battus, tentez l'expérience avec d'autres produits de la mer : salade de sole, cake au thon, truite farcie, terrine de cabillaud, de julienne et de saumon... Ces plats frais, légers et raffinés sont les bienvenus sur le buffet d'une garden-party entre amis. Manger le poisson froid est aussi une solution pratique et économique pour réutiliser les restes d'un repas copieux. C'est pourquoi il vaut mieux servir la sauce à part ! Les restes du poisson cuit se conservent 48h maximum au réfrigérateur. Le lendemain de votre dîner, vous pouvez émietter les restes du thon, poisson blanc ou du saumon sur votre salade pour réaliser une savoureuse entrée.

Hélène Lepelletier

Salade tiède de raie au riz sauvage, pamplemousse et champignons

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn
Cuisson : 15 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

- 400 g de raie
- 1 feuille de laurier
- 200 g de riz sauvage
- 1 pamplemousse rose
- 200 g de champignons de Paris
- 1 petit bulbe de fenouil

Pour la vinaigrette :

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 5 brins de ciboulette
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin
- Sel
- Poivre

- Coupez les champignons.
- Faites cuire le riz 15 mn puis passez-le à l'eau froide.
- Épluchez le pamplemousse et coupez-le en quartiers.
- Coupez le fenouil en lamelles.
- Mélangez tous les ingrédients de la salade avec une vinaigrette à la ciboulette.
- Faites cuire la raie dans l'eau bouillante avec une feuille de laurier, 10 à 12 mn.
- Émiettez le poisson sur la salade.

Astuce

La raie s'accompagne harmonieusement d'un Muscadet blanc.

Cake au rouget, courgette au pesto

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn – Cuisson : 50 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★★

- 3 filets de rouget barbet-cinnabare surgelé
- 200 g de courgettes de Calabre surgelées
- 125 g de tomates confites
- 1 c. à soupe de basilic coupé
- 1 c. à café d'ail coupé
- Beurre doux
- 18 cl d'huile d'olive
- 1 c. à soupe bombée de pesto
- 3 œufs
- 1 c. à soupe de polenta
- 180 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1/2 c. à café de piment d'Espelette
- 1 c. à café de sel

- Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et faites cuire les filets de rouget pendant 5 mn en les retournant à mi-cuisson. Salez-les en fin de cuisson et réservez-les.
- Cassez les œufs dans un saladier et battez-les en versant l'huile d'olive.
- Ajoutez le pesto, le basilic, l'ail, le piment d'Espelette et le sel. Mélangez encore.
- Incorporez à la farine la levure puis ajoutez-les au saladier à travers un tamis. Incorporez-les délicatement à l'aide d'une spatule.
- Ajoutez les courgettes préalablement cuites, les tomates confites et les rougets coupés en grosses miettes. Mélangez le tout.
- Beurrez le moule à cake puis saupoudrez l'intérieur avec la polenta.
- Versez l'appareil puis enfournez pendant 45 mn.
- Testez la cuisson en enfonçant un couteau au milieu. S'il sort propre, le cake est prêt.
- Laissez-le refroidir 5 mn avant de démouler puis dégustez-le tiède.

Astuce

Vous pouvez accompagner ce plat avec une salade de mesclun et quelques tomates confites.

Picard/Mickael Roulier

Recette Picard

Rouleaux de mer

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★★

- 1 boîte de filets de maquereaux à la catalane
- 4 feuilles de riz
- 100 g de jeunes pousses d'épinard
- 80 g de tomates séchées
- 400 g de pousses de soja
- Sel fin
- Poivre du moulin

- Épluchez et lavez les jeunes pousses d'épinard et de soja.
- Mélangez-les dans un saladier avec les tomates séchées et assaisonnez de sel et de poivre.
- Faites tremper une à une les feuilles de riz dans de l'eau tiède. Déposez-les sur un linge et garnissez-les des épinards, du soja et des tomates séchées.
- Placez un filet de maquereau à la catalane au milieu et repliez en roulant serré, sans oublier de rabattre les bords en premier afin que le rouleau soit totalement hermétique.
- Emballez dans une feuille de papier film et placez-les au frais.

Connétable

Astuce

Servez ces rouleaux en entrée, accompagnés de sauce soja qui leur donnera un air asiatique !

Salade tiède de raie au riz sauvage, pamplemousse et champignons

Ofimer

Tartare de saumon, mozzarella au lait de chèvre et son caviar d'aubergine

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 1h – Repos : 1h
Coût : ★ – Difficulté : ★★

- 200 g de mozzarella au lait de chèvre
- 400 g de saumon
- 4 aubergines
- 1 gousse d'ail
- 2 citrons
- 2 brindilles de thym
- 1 oignon
- 1 botte de ciboulette
- 1 botte d'aneth
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive

- Hachez le saumon en petits dés, ajoutez l'aneth et la ciboulette ciselée.
- Réservez au frais.
- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Coupez les bouts des aubergines, passez-les au four avec un filet d'huile d'olive durant 1h, jusqu'à ce qu'elles deviennent moelleuses.
- Tranchez-les dans la longueur.
- Enlevez la pulpe avec une cuillère.
- Faites revenir l'ail épluché et écrasé à feu moyen dans l'huile d'olive et ajoutez la pulpe d'aubergine.
- Mélangez puis mixez le tout.
- Assaisonnez puis placez au frais durant 1h.
- Coupez la mozzarella.
- Disposez les lamelles en cercle, ajoutez-y un fond de caviar d'aubergine et recouvrez de tartare de saumon.

Chavroux

Astuce
Dans cette recette, le saumon peut être remplacé par du thon rouge.

Sardinade au parfum roquefort

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 160 g de sardines à l'huile
- 100 g de roquefort
- 1 branche de céleri
- 5 cl de porto blanc
- Sel fin, poivre du moulin

- Égouttez les sardines et placez-les dans le bol du mixer.
- Lavez et découpez en petits morceaux la branche de céleri et ajoutez-la aux sardines.
- Versez le porto blanc sur le tout.
- Assaisonnez de sel fin et de poivre du moulin, puis mixez l'ensemble.
- Lorsque le mélange est fin, ajoutez le roquefort puis réduisez la vitesse et montez, en filet continu, avec l'huile de la boîte.
- Si besoin, corrigez en sel et en poivre.
- Déposez la sardinade dans un bol et réservez au réfrigérateur pendant au moins 2h afin que la purée prenne une consistance plus solide.
- Présentez la préparation dans une verrine.

Astuce
La sardinade se sert sur des tranches de pain de campagne épaisses et légèrement toastées.

Connétable

Lasagnes de thon blanc et légumes grillés au coulis de basilic

Pour 4 personnes – Préparation : 40 mn – Cuisson : 3 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★★

- 200 g de thon blanc germon à l'huile d'olive et citron
- 350 g de pâtes fraîches en plaque
- 400 g de courgettes
- 400 g d'aubergines
- Quelques feuilles de basilic frais
- Quelques brindilles de thym frais
- 20 cl d'huile d'olive
- 2 c. à café de piment d'Espelette
- Sel fin
- Poivre du moulin

Pour le coulis de basilic :
- Une botte de basilic
- 20 g de pignons de pain
- 15 cl d'huile d'olive

- Faites cuire les pâtes, puis plongez-les dans l'eau froide. Égouttez.
- Taillez les courgettes en tranches de 1 cm d'épaisseur. Faites de même avec les aubergines. Badigeonnez les légumes d'huile et marquez-les sur une grillade chaude.
- Laissez refroidir dans le reste d'huile et assaisonnez avec le sel, le poivre, le piment d'Espelette.
- Écrasez le thon.
- Dans un plat, étalez une couche de pâte, puis une couche de courgettes avec du thon émietté, puis une couche de pâte. Renouvelez avec une couche d'aubergines, le reste de thon et une couche de pâte.
- Pressez la lasagne avec un second plat et laissez une nuit au réfrigérateur.

Le coulis de basilic :
- Mixez le basilic avec les pignons de pin et l'huile d'olive, jusqu'à obtention d'une sauce homogène.
- Découpez les lasagnes en carrés de 4 cm de côté, décorez avec le coulis de basilic et plantez dessus le thym frais et le basilic.

Astuce
Cette lasagne originale et colorée se sert très froide accompagnée de laitue romaine.

Connétable

Subtiles crustacés

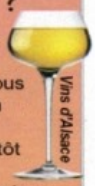
Gel-Pêche

Certains rechignent à les utiliser : «fragiles» ou «trop difficiles à cuire». Pourtant, les animaux marins à carapace plaisent à toute la famille, même au plus compliqué des enfants, et ravissent tous les passionnés des fourneaux par leur diversité.

Qui peut résister à un homard bien préparé ? Si les plus difficiles peuvent refuser de goûter une bouchée, une fois le mets au contact des papilles, fini de faire la fine bouche ! Les crustacés se révèlent en effet bien plus adorables au niveau du goût que les coquillages. D'une texture ferme, ils ont le pouvoir de plaire aux ennemis des fruits de mer. Mieux : à la fois raffinés et légers, ils conviennent aussi aux petits appétits. D'autant que la multiplicité de ces animaux des mers permet tous les assemblages culinaires. Il en existe près de 55.000 espèces, mais les habitués des étalages restent les langoustes, crabes, homards, gambas et autres crevettes.

Quel vin ?

Le blanc sec et fruité gagne quasiment à tous les coups ! Un Muscadet, à dominante plutôt sèche, est recommandé pour les langoustes ou gambas non cuisinées. Mais le Sancerre et Riesling restent les valeurs sûres pour tous les crustacés.


Vins d'Alsace

Grillés, en soupe ou en salade, les crustacés ont l'avantage de se plier à de très nombreux modes de préparation. Bien entendu, les puristes préfèrent déguster langoustes, crabes et crevettes fraîchement cuites, accompagnés de mayonnaise. Certains vont même jusqu'à les manger sans aucune préparation, afin de ne rien perdre de leur saveur. Pourtant, il existe mille et une manières de les cuisiner, du gratiné au rouleau de printemps. La langouste, par exemple, se prête facilement au jeu de la grillade, accompagnée d'une sauce à base de ciboulette et d'échalote. Mais le cari de langoustes reste une préparation goûteuse et traditionnelle. Faites revenir des oignons, de l'ail, du thym, du safran et des tomates hachées, ajoutez-y les queues de langouste,

Flan au tourteau et à la ciboulette

Pour 4 personnes – Préparation : 25 mn – Cuisson : 45 mn
Coût : – Difficulté :

4 pinces de tourteau	50 g de gruyère râpé
3 œufs	20 g de beurre
40 cl de crème fraîche liquide	Sel
Quelques brins de ciboulette	Poivre

- Faites cuire les pinces de tourteau 15 à 20 mn dans une casserole remplie d'eau. Puis décortiquez-les pour en extraire la chair.
- Dans un saladier, cassez et battez les œufs en omelette puis ajoutez la crème fraîche liquide et mélangez.
- Ajoutez le gruyère râpé et la ciboulette ciselée. Mélangez le tout.
- Préchauffez ensuite le four à 180°C (Th.6).
- Beurrez 4 ramequins. Puis répartissez-y la chair des pinces et la préparation. Salez et poivrez.
- Faites cuire 25 mn.
- Laissez refroidir avant de servir les flans accompagnés d'une salade d'endives.

Ofimer

Astuce

Conservez 1 ou 2 pinces de tourteau cuites pour la présentation et pour les gourmands.

Grillades de crevettes à la provençale

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn
Coût : – Difficulté :

12 crevettes entières crues	50 g de caviar de tomate
1/4 de citron	5 g de pastis
10 g de tapenade d'olives noires	10 cl d'huile d'olive
	1 pincée de poivre

- Coupez les crevettes en 2 dans le sens de la longueur. Si vous ne disposez que du gril du four pour la grillade : détachez les queues des carapaces.
- Mélangez tous les ingrédients de la marinade, badigeonnez généreusement chaque 1/2 crevette au pinceau.
- Grillez les crevettes 1 mn de chaque côté à la plancha. Si vous utilisez le gril du four, comptez 1 mn également.
- Servez immédiatement.

Astuce

Servez les crevettes avec un mille-feuille de légumes grillés : des courgettes, des tomates, des aubergines et des poivrons rouges.

Grillades de crevettes à la provençale

Gel-Pêche

attendez 20 mn et voilà un plat familial ! En outre, les crustacées offrent des recettes moins conventionnelles. La crevette peut aussi bien se déguster crue, marinée dans le jus de citron, qu'en crêpe, avec un peu de beurre salé et de crème fraîche.

Reste le délicat exercice de la cuisson. Une mission particulièrement compliquée pour les gros crustacés du type tourteau ou homard. La hantise de tout cuisinier : une texture fibreuse, voire caoutchouteuse. Comptez donc 6 mn par livre dans une casserole remplie d'eau de mer. Si vous n'habitez pas près de la côte, ajoutez tout simplement du sel et si possible des algues. Sinon, griller ces animaux d'eau salée se révèle une excellente idée pour en faire ressortir toute la saveur. Dans ce cas, faites attention lors de votre choix à sélectionner des animaux vigoureux. N'oubliez pas de les badigeonner de marinade afin de ne pas les assécher et de leur offrir un doux parfum d'herbes ou de tomates...

Benoît Léty

Verrines de gambas à la vanille

Pour 6 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 10 mn
Réfrigération : 4h
Coût : ★ – Difficulté : ★★

- 16 gambas
- 50 cl de crème
- 3 feuilles de gélatine
- 1 gousse de vanille ou extrait naturel de vanille
- 2 avocats très mûrs
- Quelques noisettes concassées
- Sel
- Poivre

- Faites chauffer la crème dans une casserole en y laissant infuser la gousse de vanille ou en y versant quelques gouttes d'extrait de vanille. Salez, poivrez et lorsque le mélange est chaud, ajoutez les feuilles de gélatine, préalablement trempées dans l'eau froide et essorées.
- Mélangez bien et portez à ébullition. Puis retirez l'ensemble du feu, enlevez la gousse de vanille et laissez refroidir 5 mn.
- Versez dans des verrines jusqu'au tiers de la hauteur et placez au froid au moins 4h.
- Juste avant de servir, répartissez 10 gambas décortiquées et coupées en petits morceaux sur la crème. Mixez les avocats, salez, poivrez, puis ajoutez une couche de cette purée sur le dessus de vos verrines. Décorez chacune d'entre elles d'une gambas entière décortiquée et d'un peu de noisettes concassées.

Astuce
Ces verrines au goût parfumé préparent les papilles à un plat de poisson blanc à la sauce subtile.

Label Rouge

Nems d'asperges et de crevettes, sauce hollandaise

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn
Cuisson : 10 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★★

- 4 galettes de riz
- 8 pointes d'asperges blanches cuites
- 8 crevettes cuites et décortiquées
- 2 c. à soupe de cacahuètes décortiquées
- 1 carotte
- 4 feuilles de salade
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à soupe d'eau
- 100 g de beurre
- 1 c. à café d'écorce de citronnelle

- Pour la sauce hollandaise, fouettez dans une casserole à feu doux le jaune d'œuf avec l'eau jusqu'à ce que la consistance devienne onctueuse. Faites fondre le beurre avec les écorces de citronnelle dans une seconde casserole. Puis versez le beurre fondu dans le jaune d'œuf et fouettez. Laissez refroidir.
- Épluchez la carotte puis coupez-la en allumettes. Concassez les cacahuètes. Égouttez les asperges.
- Disposez une galette de riz dans une assiette remplie d'eau et laissez-la ramollir 3 mn. Placez-la ensuite dans une seconde assiette, vide. Disposez une feuille de salade au centre de la galette. Recouvrez-la de 2 pointes d'asperge, de 2 crevettes, de quelques carottes et de cacahuètes concassées.
- Refermez la galette de riz en ramenant les côtés vers le centre puis enroulez-la sur elle-même.

Astuce
Servez en entrée avec un verre de vin blanc sec et fruité, comme un Muscat d'Alsace, un Muscadet sur Lie ou un Riesling.

Petits sandwichs croustillants au crabe

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 2 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 8 tranches de pain frais aux céréales
- 400 g de miettes de crabe
- 12 tomates séchées
- 1 courgette
- 12 feuilles de basilic
- 5 c. à soupe de crème fleurette froide
- 2 c. à soupe de bière froide

- Faites griller les tranches de pain. Placez les miettes de crabe dans un saladier, arrosez de 1 c. à soupe de bière. Mélangez et laissez reposer 20 mn.
- Râpez la courgette. Coupez les tomates séchées. Salez, poivrez et mélangez.
- Placez un petit récipient au réfrigérateur pendant 15 mn. Puis mélangez-y la bière et la crème fleurette. Montez ensuite la crème en chantilly. Mélangez-la aux légumes.
- Répartissez le crabe et le mélange sur le pain grillé.
- Dégustez.

Astuce
Pour la dégustation, accompagnez ces petits sandwichs d'une bière blonde.

Brasseurs de France

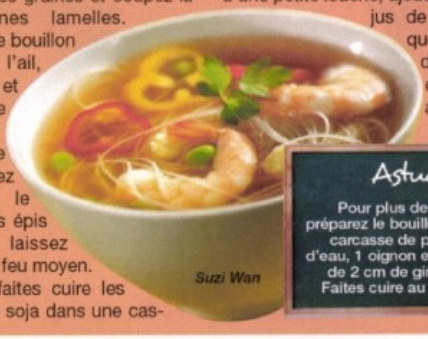
Givénaël Quantin / Vins d'Alsace

Soupe de gambas à la thaï

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 15 mn
Coût : – Difficulté :

- 12 gambas crues
- 1,5 l de bouillon de volaille
- 1 paquet de vermicelles de soja
- 4 c. à soupe de nuoc-mâm
- 1/2 c. à café de purée de piments
- 12 épis de maïs nains
- 2 minipoivrons rouges
- 2 minipoivrons jaunes
- 1 poignée de petits pois surgelés
- Le jus de 1citron
- 1 gousse d'ail
- 4 brins de coriandre fraîche

- Faites chauffer le bouillon de volaille.
- Décortiquez les gambas en gardant l'extrémité de la queue.
- Pelez et écrasez l'ail. Ouvrez les poivrons, retirez les graines et coupez la chair en fines lamelles. Ajoutez dans le bouillon les poivrons, l'ail, les petits pois et la purée de piments.
- Laissez cuire 4 mn, ajoutez les gambas, le nuoc-mâm, les épis de maïs et laissez cuire 5 mn sur feu moyen. En parallèle, faites cuire les vermicelles de soja dans une casserole d'eau le temps qu'elles soient tendres.
- Déposez dans les bols les vermicelles de soja. Versez la soupe à l'aide d'une petite louche, ajoutez un peu de jus de citron ainsi que des feuilles de coriandre. Servez aussitôt.



Suzi Wan

Astuce
Pour plus de saveur, préparez le bouillon avec une carcasse de poulet, 2 l d'eau, 1 oignon et 1 morceau de 2 cm de gingembre. Faites cuire au moins 1h.

Rémoulade d'écrevisses, pommes vertes, céleri et avocat

Pour 4 personnes - Préparation : 10 mn
Coût : – Difficulté :

- 100 g de queues d'écrevisse
- 200 g de pommes vertes
- 100 g de céleris raves
- 1 avocat
- 1 c. à soupe de mayonnaise
- 1 c. à soupe de ketchup
- 1 citron

- Épluchez et râpez le céleri rave.
- Coupez en gardant la peau la pomme verte en brunoise.
- Découpez l'avocat en dés.
- Pressez le citron afin d'arroser le mélange de jus pour éviter qu'il ne noircisse.
- Mélangez la mayonnaise avec le ketchup. Assaisonnez alors le mélange avec cette préparation.
- Ajoutez les queues d'écrevisse sur le dessus de la rémoulade, en apparence.

Astuce
Ajoutez un petit peu de basilic haché pour le goût et quelques feuilles pour la décoration.

Le Marin aux Algues de Bretagne

Beurre de crevettes

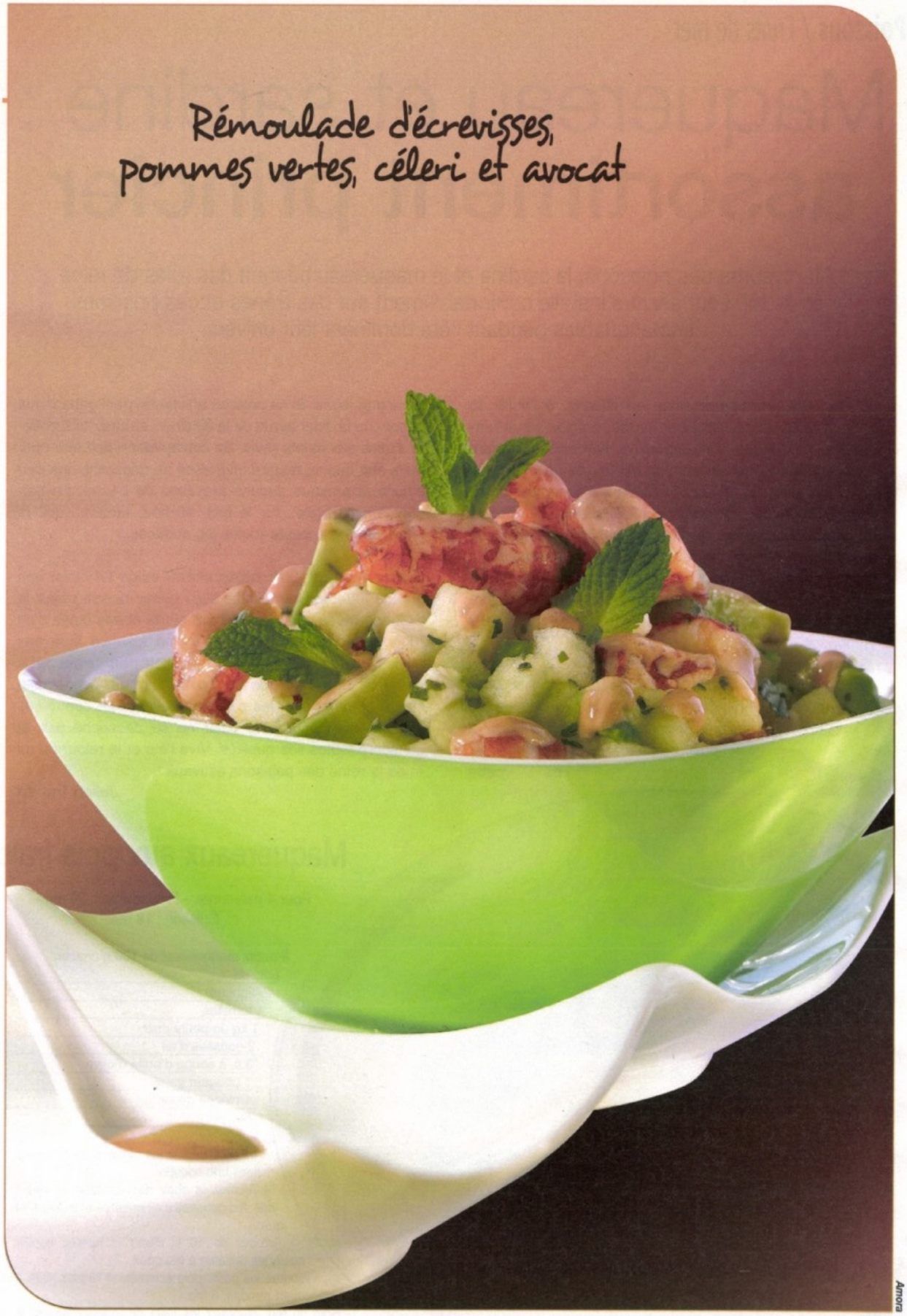
Pour 4 à 6 personnes – Préparation : 15 mn
Réfrigération : 10 mn
Coût : – Difficulté :

- 80 g de beurre aux algues ou, à défaut, de beurre 1/2 sel
- 100 g de crevettes roses
- 1 citron

- Laissez le beurre aux algues ramollir à température ambiante.
- Épluchez les crevettes puis râpez le zeste du citron.
- Dans le bol du robot, mixez les crevettes afin d'obtenir une pâte. Versez cette dernière dans une assiette creuse.
- Ajoutez le beurre aux algues, le zeste de citron, poivrez puis écrasez le tout à la fourchette jusqu'à ce que le beurre aux algues soit bien mélangé à la pâte de crevettes. L'ensemble doit être onctueux.
- Rassemblez le beurre au centre de l'assiette, formez, au choix, un carré ou un rectangle puis enveloppez-le d'un film alimentaire.
- Déposez-le au frais 10 mn ou, mieux, la veille pour laisser aux saveurs le temps de se mélanger.
- Étalez un peu de ce beurre sur des toasts ou des tranches de pain légèrement grillées puis dégustez frais.

Astuce
Recouvrez les tartines de beurre de crevettes de fines rondelles de concombre, de radis, de courgettes marinées au citron...

Rémoulade d'écrevisses, pommes vertes, céleri et avocat



Amora

Maquereau et sardine : assortiment princier

Au royaume des poissons, la sardine et le maquereau héritent des rôles de reine et de roi. Leur séant s'installe confortablement sur des trônes et ces poissons immanquables pendant l'été dominent leur univers.

Qu'ils soient présentés en rillettes, à l'huile ou bien encore après un passage éclair sur le barbecue, les maquereaux et sardines savourent l'avènement de l'été qui leur garantit une place privilégiée dans les assiettes et estomacs dans l'ensemble de la France. Leurs qualités gustatives s'ajoutent à leur facilité de préparation, deux raisons simples qui garantissent leur succès annuel, jamais remis en cause malgré la recrudescence de concurrents tout à fait méritants. Pourquoi les babines et narines vont-elles encore reconnaître le doux parfum du maquereau et de la sardine ? Réponses.

La sardine joue la carte de la beauté naturelle, sans fard aucun. L'œil brillant d'intelligence, la peau luisante et le corps ferme résument les critères à privilégier face au poissonnier fier de cette reine gracieuse. Si ce poisson affiche un petit gabarit, nul besoin de la vider avant de la cuisiner, sa chair tout entière s'offre aux palets ravis. Sa conservation doit être optimale afin que sa texture mi-grasse ne nécessite que peu d'huile et presque aucune présence de beurre. En beignet, en papillote, sur le grill, séchée, fumée... oui, la reine sardine accepte toutes les audaces.

Son excellence le maquereau exige lui aussi une grande fraîcheur identifiable à la raideur de son corps, la brillance de sa peau, son regard alerte et ses ouïes d'un rouge profond. Il propose la même aisance face aux envies de fumé, de grillé, en papillote, en salade... Le maquereau, autant que sa mie la sardine, se déguste chaud comme froid, les cuissons devant être contrôlées idéalement pour que la chair ne se dessèche pas et conserve toutes ses qualités. Vive l'été et le retour du roi et de la reine des poissons estivaux !

Julien Trubert

Henri Yeru/Aprifel

Maquereaux aux pois frais

Pour 4 personnes - Préparation : 20 mn - Cuisson : 18 mn

- 8 petits maquereaux de 100 g chacun environ
- 2 oignons
- 4 tomates
- 1 kg de petits pois
- 2 gousses d'ail
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet garni
- 1 pincée de safran
- Sel, poivre

- Faites blondir les oignons en rondelles dans une cocotte.
- Ajoutez la chair des tomates en petits dés, les gousses d'ail entières et le bouquet garni.
- Arrosez de 10 cl d'eau et laissez bouillir quelques minutes à feu doux.
- Ajoutez les petits pois écossés et laissez cuire à découvert pendant 8 mn.
- Hors du feu, disposez les filets de maquereaux et le safran.

Rillettes de sardine

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Réfrigération : 1h

250 g de sardines à l'huile d'olive en boîte
50 g de Boursin fromage ail et fines herbes
1 petite branche de céleri
2 oignons nouveaux
2 c. à soupe de vinaigre de cidre
1 tomate
8 olives noires dénoyautées
1 pincée de piment d'Espelette
Sel, poivre

- Émincez finement la branche de céleri après en avoir enlevé les feuilles.
- Émincez les oignons puis pelez et épépinez la tomate avant de la couper en petits cubes.
- Hachez les olives.
- Écrasez grossièrement les sardines avec une fourchette.
- Versez tous les ingrédients dans un saladier et ajoutez-y le Boursin, le vinaigre de cidre, 2 c. à soupe d'huile de la boîte de sardines, le piment d'Espelette et assaisonnez.
- Mélangez délicatement le tout et laissez reposer au réfrigérateur 1h environ.
- Dégustez sur des tranches de pain grillé.

Boursin/Françoise Nicol

Sardines confites au gros sel

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 5 mn
Repos : 1h

- 20 sardines en filet
- 2 piments doux rouges
- 2 piments doux verts
- 20 cl de jus d'orange
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de gros sel de Bayonne
- Sel, poivre

- Parsemez le gros sel de Bayonne sur les sardines et laissez confire à l'air libre pendant 1h.
- Faites réduire le jus d'orange à feu vif jusqu'à obtenir un liquide sirupeux. Émulsionnez-le avec l'huile d'olive. Salez et réservez.
- Coupez les piments doux en petits dés et faites-les fondre à feux doux dans l'huile d'olive et le sel fin.
- Rincez les filets de sardine à l'eau claire et épongez-les avec un torchon.
- Faites-les dorer côté chair pendant 2 mn dans une poêle huilée bien chaude.
- Arrangez les filets en rosace dans une assiette.
- Déposez 2 c. à soupe de fondue de piment et entourez de la vinaigrette à base de jus d'orange.
- Servez aussitôt.

Sardines farcies au basilic

Pour 4 personnes - Préparation : 5 mn - Cuisson : 5 mn

- 12 sardines
- 1 bouquet de basilic
- 1 bouquet de persil
- Huile d'olive
- Pignons de pin
- Zestes d'orange
- Sel, poivre

- Rincez les filets de sardine sous l'eau.
- Épongez-les, salez, poivrez et réservez.
- Hachez finement le basilic et le persil.
- Posez les filets à plat côté peau dans une assiette.
- Huilez-les légèrement et recouvrez-les avec les herbes.
- Roulez les filets puis maintenez-les à l'aide d'un pique en bois.
- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Disposez-les sur une plaque préalablement huilée.
- Enfournez-les 5 mn.
- Servez-les présentés sur la tranche avec des zestes d'orange et des pignons de pin.

Amora

Rillettes gourmandes de maquereau

Pour 4 personnes
Préparation : 10 m
Cuisson : 4 mn

- 600 g de filets de maquereau
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à soupe de moutarde
- Brins de persil
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 citron pressé
- Sel, poivre

- Faites cuire les filets de maquereau à la vapeur environ 4 mn.
- Préparez la sauce en mélangeant le jaune d'œuf, la moutarde gourmande et l'huile d'olive.
- Ajoutez-y le jus de citron, puis salez et poivrez.
- Émiettez dans cette préparation le poisson tout en enlevant les arêtes.
- Ciselez quelques brins de persil et ajoutez-les à la préparation.
- Mélangez le tout et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- Dégustez frais.

Brochettes de maquereau au parmesan

Pour 4 personnes - Préparation : 15 mn - Cuisson : 15 mn

- 4 maquereaux portion
- 200 g de parmesan râpé
- 2 aubergines
- 4 courgettes
- 1 poivron rouge ou orange
- Huile d'olive
- Sel, poivre

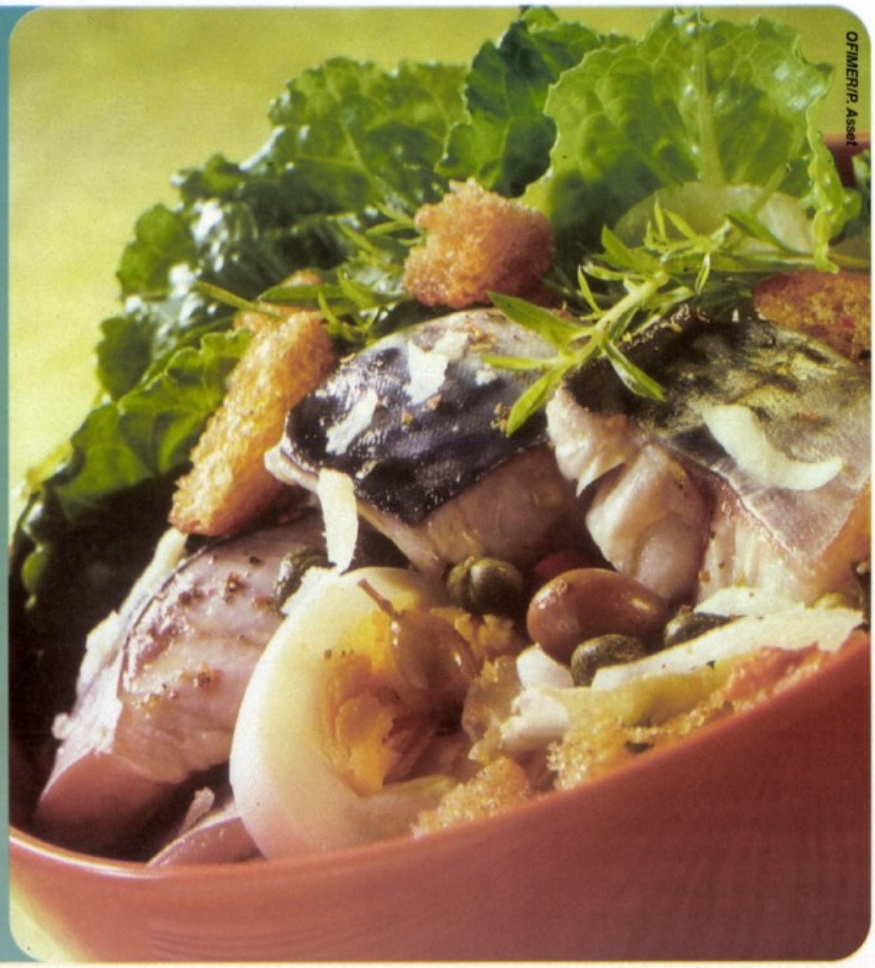
- Rincez les filets de maquereau sous l'eau, épongez-les. Salez et poivrez.
- Saupoudrez-les de parmesan puis piquez-les sur des brochettes en les plaçant sur une plaque de cuisson huilée.
- Faites cuire à four très chaud (180°C Th.6) pendant 5 mn.
- Coupez en petits morceaux les aubergines, les courgettes et le poivron.
- Faites-les sauter dans une poêle huilée jusqu'à ce que les légumes prennent une couleur dorée sans qu'ils perdent leur croquant pour autant.
- Disposez les légumes dans des bols avec au-dessus les brochettes de maquereaux.
- Saupoudrez de parmesan à volonté.

Maquereau en salade

Pour 4 personnes - Préparation : 15 mn - Cuisson : 1 mn

- 4 maquereaux
- 1 salade romaine
- 2 œufs durs
- Petites olives de Nice
- 30 g de câpres
- 2 oignons nouveaux
- Croûtons aillés 5 c. à soupe
- d'huile d'olive
- 1/2 citron pressé
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 100 g de parmesan frais (à moitié râpé, à moitié en copeaux)
- Sel, poivre

- Émulsionnez l'huile d'olive, le jus de citron et la crème fraîche.
- Ajoutez 50 g de parmesan râpé et 10 g de câpres finement hachées. Salez et poivrez puis réservez au frais.
- Coupez finement les oignons.
- Composez la salade en mélangeant des feuilles romaines coupées, les œufs durs tranchés, les oignons coupés, les croûtons, les olives et le reste de câpres.
- Passez les filets de maquereaux, préalablement coupés, 1 mn dans de l'eau bouillante salée.
- Disposez-les sur la salade puis ajoutez la sauce et le reste de parmesan en copeaux.



OFIMER/P. Asset

La mode est au cru !

Souvent proposé en entrée, le poisson cru se retrouve de plus en plus souvent sur les tables françaises. Léger, fer de lance de la cuisine estivale, il permet des mariages de saveurs particuliers. Il existe différentes manières de le préparer, en prenant toutefois quelques précautions sur sa qualité.

Deux régions du monde ont fait de la cuisine du poisson cru un de leurs symboles. L'archipel Nippon, qui a vu l'apparition du célèbre Sushi aux alentours du Vème siècle avant notre ère. Dans le Nord du bassin méditerranéen on connaît également une délicieuse tradition de poisson cru, notamment à travers les fameux Carpaccio et autres préparations marinées, portant fièrement les assaisonnements parfumés et épicés typiques de cette région.

La grande majorité des espèces de poissons peut être consommée de cette manière, à l'exception de rares espèces tropicales sécrétant des toxines. Pour conserver un maximum de saveur, l'idéal est de préparer le poisson à peine sorti de l'eau : le Pageot et la Dorade sont ici tout indiqués. De même, les petits poissons, telles les sardines, doivent impérativement être consommées juste après leur pêche. Plus faciles d'accès, le saumon et le thon rouge, avec leur chair résistante à la glace, donnent entière satisfaction. Il vous est ensuite possible de réaliser des Carpaccio, légers et délicieux avec un assaisonnement aux teintes méditerranéennes, ou encore des tartares et des préparations marinées.

S'assurer de la fraîcheur du poisson est indispensable. Il existe pour cela quelques principes élémentaires : sa chaire doit être ferme, ses écailles brillantes, son œil toujours vif, et ses ouïes rouges. Une mauvaise odeur doit également vous alerter. En outre, il est indispensable que vous ne brisiez pas la chaîne du froid : une fois votre poisson acheté, placez-le dans un sac isotherme. S'il est entier, videz-le une fois arrivé chez vous, lavez-le, puis enrobez-le dans un film alimentaire après l'avoir salé. Enfin, conservez votre poisson dans le bas du réfrigérateur pendant une durée maximum de deux jours. Il vous est également possible de le congeler, mais là vous prenez le risque de perdre un peu de sa saveur. Si, malgré toutes ces précautions, votre poisson vous semble douteux au moment de la préparation, ne prenez aucun risque : jetez-le !

Timothée Brisson

Philippe Asset/CIPA)

Tartare d'esturgeon à la pomme, au céleri et à la coriandre

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Temps de marinade : 15 mn

- 300 g de filet d'esturgeon sans la peau
- 2 pommes Grany Smith
- 2 branches de céleri
- 2 oignons nouveaux
- 1 citron jaune
- 1 citron vert
- 1 botte de coriandre
- Fleur de sel
- Piment d'Espelette

- Lavez le filet d'esturgeon puis placez-le 10 mn au congélateur.
- Pressez le citron jaune au-dessus d'une jatte et ajoutez une pincée de fleur de sel et de piment.
- Détaillez le filet d'esturgeon en petits cubes avec un couteau tranchant et mettez les morceaux à mariner 15 mn dans la jatte au réfrigérateur.
- Lavez soigneusement les pommes, les branches de céleri et les oignons.
- Coupez-les en dés, versez-le tout dans un grand bol et ajoutez aussitôt le jus de citron vert.
- Mélangez, salez et ajoutez 1 c. à soupe de coriandre finement ciselée, puis les cubes d'esturgeon marinés.
- Remplissez délicatement 4 verres de cette préparation, ajoutez sur le dessus un peu de coriandre et quelques petites feuilles de céleri pour la décoration.
- Servez sans attendre.

Françoise Nicol

Tartare de Thon à la pomme

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Repos : 1h

- 400 g de filet de thon extra fin
- 1 Boursin cuisine ail & fines herbes léger
- 2 pommes Grany Smith
- 1 c. à café de piment d'Espelette
- 1 citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 10 brins de ciboulette
- Sel

- Découpez le thon en petits cubes, et déposez-les dans un saladier.
- Coupez les pommes en petits cubes de la même taille que le thon.
- Pressez le citron et arrosez les pommes avec le jus.
- Versez-les dans le saladier avec le thon, incorporez ensuite l'huile, saupoudrez avec le sel et le piment, puis ajoutez le Boursin et mélangez délicatement.
- Réfrigérez au moins 1h et servez avec la ciboulette ciselée.

P. Asset/SOPEXA

Carpaccio de truite à la crème de câpres

Pour 4 personnes - Préparation : 10 mn - Congélation : 30 mn

- 600 g de filet de truite sans la peau
- 1 yaourt blanc
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de câpres
- 2 c. à café de parmesan
- Fleur de sel
- Poivre du moulin
- Gressins

- Placez les filets de truites environ 30 mn au congélateur pour faciliter leur découpe en fines lamelles.
- Dans une jatte, mélangez le yaourt et les câpres. Mixez-le tout en ajoutant 3 c. à soupe d'huile d'olive et 2 c. à café de parmesan, salez et poivrez. Réservez.
- À l'aide d'un couteau bien affûté, coupez les filets de truite dans leur épaisseur en très fines tranches.
- Déposez sur chaque assiette une douzaine de tranches de truite, quelques câpres entières, assaisonnez de sauce au yaourt, ajoutez une pincée de fleur de sel et quelques tours de moulin à poivre et servez aussitôt avec des gressins.

Carpaccio de Thon à la Coriandre

Pour 4 personnes - Préparation : 15 mn - Repos : 1h - Cuisson : 35 mn

- 600 g de thon rouge
- 3 c. à soupe de coriandre
- 3 c. à soupe d'échalote
- 1 c. à soupe de gingembre
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sucre roux
- 1 c. à café de piment d'Espelette
- Sel, poivre du moulin

- Faire couper par votre poissonnier le thon en fines tranches.
- Mettez-les au frais protégées par un film alimentaire et réservez-les 1h environ.
- Versez 4 c. à soupe d'huile d'olive dans un bol, ajoutez-y le gingembre, le piment d'Espelette et 2 c. à soupe de coriandre.
- Mélangez et laissez mariner pendant 1h.
- Faites revenir l'échalote dans l'huile d'olive restante.
- Saupoudrez de sucre et mélangez bien.
- Versez 2 c. à soupe d'eau, couvrez et laissez confire en remuant régulièrement environ 30 mn.
- Disposez le thon dans 4 assiettes de service.
- Couvrez d'huile parfumée avec les échalotes.
- Saupoudrez de coriandre.
- Salez et poivrez.
- Servez avec des tranches de pain de campagne grillées.

Fabrice Subros/Caroline Dartoulle

Douceurs et splendeurs de primeurs du Val de Loire

Cercles Culinaires CNIELIT. Bryone – C. Herlédan

Cercles Culinaires CNIELIT. Bryone – C. Herlédan

Cercles Culinaires CNIELIT. Bryone – C. Herlédan

Cercles Culinaires CNIELIT. Bryone – C. Herlédan

Pour 4 personnes – Préparation : 25 mn – Cuisson : 6 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★★

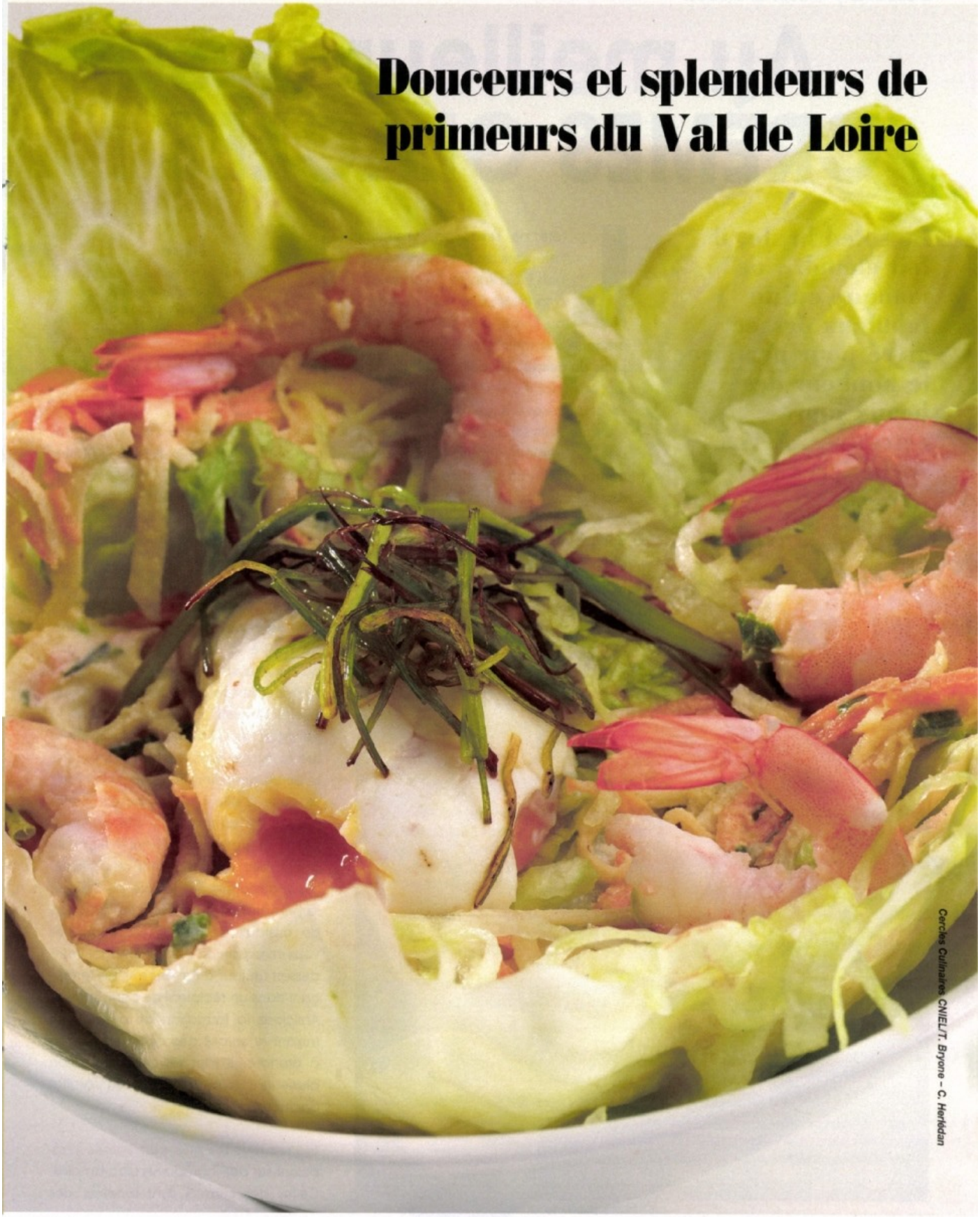
1 salade (laitue iceberg)	1 c. à soupe de moutarde
1/4 de céleri rave	1 c. à soupe de vinaigre blanc
1 citron	4 œufs extra-frais
2 carottes nantaises	15 cl d'huile de pépins de raisin
½ botte de ciboulette	Gros sel
1 blanc de poireau	Sel
16 crevettes roses	Poivre
10 cl de crème liquide	

- Lavez et essorez la salade.
- Réalisez une chiffonnade. Pour cela, superposez 2 à 3 feuilles de salade, roulez-les et taillez-les en fines lanières. Réitérez l'opération 3 fois.
- Pelez le céleri (comme une pomme de terre), lavez-le et citronnez-le.
- Pelez et lavez les carottes.
- Râpez le céleri et les carottes.
- Lavez et taillez la ciboulette en petits morceaux.
- Lavez le blanc de poireau et taillez-le en julienne.
- Décortiquez les crevettes.
- Dans un bol, versez la crème liquide, ajoutez la moutarde et la ciboulette. Mélangez et assaisonnez. Incorporez cette sauce aux légumes râpés.
- Dans de grandes coupes, placez un fond de chiffonnade. Disposez une couche de légumes râpés. Réservez au frais.
- Portez de l'eau à frémissement, ajoutez le vinaigre blanc.
- Cassez les œufs un à un dans des ramequins différents, déposez-les délicatement dans l'eau frémissante et faites-les pocher 3 mn puis retirez-les à l'aide d'une écumoire et faites-les égoutter sur du papier absorbant.
- Faites chauffer l'huile dans une casserole pour y faire frire le poireau quelques minutes. Retirez et égouttez.
- Placez les œufs pochés sur les légumes râpés, parsemez du poireau frit et placez autour quelques crevettes roses.
- Dégustez.

Astuce

Les légumes râpés apportent croquant et fraîcheur dans cette recette qui joue sur les saveurs, les couleurs et les textures.

Douceurs et splendeurs de primeurs du Val de Loire



Cercles Culinaires CNIEL/T. Bryone – C. Herlédan

Au meilleur des CRÈMES GLACÉES !

Le soleil brille, il fait chaud... ne manque qu'un fabuleux dessert givré pour parfaire le bonheur des beaux jours retrouvés. À vos sorbetières !

L'été ne serait pas vraiment l'été sans les glaces et les sorbets ! À la vanille, au chocolat, à la fraise, à la noix de coco, au citron, à la pistache, à la mangue, au melon, pralinée... Valeurs sûres du dessert, les délices glacés sont tout aussi appréciés à l'heure du goûter. Le seul désavantage de cette gourmandise rafraîchissante et légère est que l'on se méfie des ingrédients qui la composent : trop de sucre et de sirop, émulsifiants (les «E» que l'on retrouve sur les étiquettes), gélifiants... Alors impressionnez vos convives en leur offrant des glaces faites maison : c'est une excellente façon de sélectionner des ingrédients sains et de maîtriser les quantités. Les enfants sont ravis, les adultes aussi.

Turbines et sorbetières

Gaie et compacte
Cette sorbetière réalise sorbets, glaces ou yaourts glacés en 30 mn environ. Une ouverture sur le couvercle permet d'introduire des ingrédients en cours de travail : éclats de chocolat, noisettes, raisins secs...
Mathon.fr, sorbetière White & Brown Apple green 1 litre, 45 € environ.

Pour faciliter le nettoyage, les pales, les ceintures et le couvercle sont compatibles lave-vaisselle.
SEB, sorbetière Gelato, 59 € environ.

Simple et pratique
Grâce à son système de rotation régulier, ce modèle garantit une glace fondante et onctueuse.

Efficace et autonome
Grâce à son groupe froid autonome, cette turbine (puissance : 280 W) réalise glaces et sorbets en 30 mn. Elle comporte 2 cuves en inox de 1,6 litre (fixe et amovible) ainsi qu'un thermostat et une minuterie avec arrêt automatique.
Magimix, turbine à glace, 600 € environ.

À toute heure
Munie d'un groupe froid autonome, cette version 150 W avec minuterie et signal sonore refroidit les ingrédients tout en les mélangeant de façon continue dans sa cuve amovible (1,5 litre). Les glaces et sorbets sont prêts en 30 mn.
Lagrange, Turbine Glaces Créativ', 300 € environ.

Idée

Envie d'utiliser votre sorbetière plus souvent ? La glace salée (tomate basilic, courgette, poivron...) est une idée d'entrée très originale et appréciée en été.

L'heure de l'innovation a sonné dans l'univers des glaces. La sorbetière, comme sa cousine la turbine à glace, s'impose si vous comptez préparer et déguster des crèmes glacées très souvent. Les sorbetières récentes comprennent une cuve à accumulation de froid amovible qu'il faut placer au congélateur de 8 à 24h puis sortir au moment de la confection. Ensuite, il suffit de verser la préparation dedans, de mettre la machine en route afin qu'elle brasse et refroidisse le tout, et 30 mn plus tard, le dessert est prêt à être dégusté ou à placer dans le congélateur. La turbine à glace effectue la tâche tout aussi efficacement, avec un pouvoir refroidissant plus fort : sa cuve à elle n'a pas besoin d'être placée au congélateur. Elle est équipée d'un groupe réfrigérant. Par conséquent, elle est nettement plus chère. Les 2 appareils ont le rôle de brasser la préparation pour éviter la formation de cristaux de glace. Vous pouvez vous en passer en confectionnant votre dessert un jour à l'avance et en le plaçant dans un récipient au congélateur. Anticipez la formation de cristaux en mixant le sorbet dès qu'il commence à prendre. Il faut répéter l'opération plusieurs fois pour obtenir un résultat onctueux.

Les recettes les plus appréciées s'appuient sur des ingrédients ultra-simples. Celles des sorbets sont proches des

Sorbet melon gingembre confit et son caramel de melon

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn – Refroidissement : 30 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

Pour le sorbet :
1 petit melon de nos régions
80 g de cassonade
5 cl d'eau
1 blanc d'œuf
30 g de dés de gingembre confit

Pour le caramel de melon :
100 g de sucre
100 g de chair de melon (environ ¼ de melon)
10 g de beurre

- Pour réaliser le caramel de melon : écrasez la chair de melon à la fourchette.
- Faites ensuite fondre le sucre pour obtenir un caramel ambré, puis ajoutez le melon. Mélangez jusqu'à ce que le caramel fonde. Portez à ébullition et remuez pendant 2 mn. Hors du feu, incorporez le beurre et laissez refroidir dans un ramequin. Placez au frais jusqu'à son utilisation.
- Pour réaliser le sorbet : mixez la chair du melon, la cassonade et l'eau. Battez légèrement le blanc d'œuf en neige, incorporez les blancs à la préparation mixée et les dés de gingembre confit.
- Placez le tout dans la sorbetière pendant 30 mn. Servez le sorbet accompagné du caramel de melon.

Astuce
En billes, le sorbet de melon peut accompagner de manière originale une entrée de jambon cru.

smoothies : mixez des fruits avec un jus de citron, passez le tout au chinois, incorporez la moitié de sucre, puis placez dans la sorbetière ou dans un récipient à congélation jusqu'à obtention d'un dessert plein de vitamines. Les glaces, elles, sont faites à partir de jaunes d'œufs, de crème ou de lait que l'on parfume au chocolat, à la vanille ou au goût que l'on souhaite. Il faut battre les jaunes d'œufs à la main, verser le lait porté à ébullition, mélanger jusqu'à ce que les jaunes blanchissent, puis remettre sur le feu jusqu'à épaississement, à la manière d'une crème anglaise. Certaines recettes simples ne nécessitent même pas de cuisson ! À vous de tester et de varier les plaisirs en inventant vos propres parfums. Fraise-banane, au yaourt avec coulis de framboises... Laissez libre cours à votre imagination. Ce conseil vaut aussi pour la présentation : en coupe, avec coulis de fruits, de chocolat, Chantilly, caramel, fruits frais, ou dans un cornet, pour rappeler des souvenirs d'enfance.

Hélène Lepelletier

Avec l'avocat, défendez-vous !

Ancré dans nos habitudes alimentaires, peu osent les préparations culinaires à base d'avocat. Lancez-vous ! Avec sa consistance de beurre et son léger goût de noisette, il devrait surprendre vos papilles.

Avocats d'Afrique du Sud

Originaire du Mexique, l'avocat est consommé depuis des millénaires. Dans l'Europe du XVIIème siècle, il est considéré comme un produit de luxe, mais en Amérique, où il est extrêmement courant, on le qualifie souvent de "beurre du pauvre".

Variez les plaisirs Il existe plus d'une dizaine de variétés d'avocats, dont la Fuerte, de la forme d'une poire à la peau fine et brillante, et la Hass, à la peau noire et rugueuse, qui sont les plus consommées en France. D'exotique, l'avocat est aujourd'hui devenu un aliment que l'on trouve presque tout au long de l'année sur les étals et dans les assiettes. Pour varier les plaisirs, cuisinez-le de façon innovante pour découvrir toutes ses qualités gustatives. Carpaccio, gaspacho, tartare ou compote... ses saveurs se révèlent dans d'étonnantes recettes ≫

Coque d'avocats en gelée d'agrumes

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 5 mn

- 4 avocats
- 2 pomelos
- 1 citron vert
- 1 citron jaune
- 4 branches de verveine citron
- 1 sachet d'agar agar (gelée en poudre)
- Baies roses
- Fleur de sel

- Préparez la gelée en portant 25 cl d'eau salée à ébullition. Ajoutez le jus d'un pomelo et le sachet d'agar agar. Tournez avec une cuillère en bois jusqu'à complète dissolution de la poudre.
- Versez la gelée dans un plat creux et laissez refroidir à température ambiante puis dans le réfrigérateur.
- Coupez le pomelo restant et le citron vert à vif pour récupérer les quartiers.
- Quand la gelée est bien prise, tailliez-la en petits cubes à l'aide d'un couteau.
- Au moment, de servir, coupez chaque avocat en V suivant un angle de 45°. Enlevez le noyau et retirez délicatement la chair à l'aide d'une cuillère.
- Arrosez-la de citron et replacez-la dans chaque avocat avec les quartiers de pomelo et de citron ainsi que les dés de gelée.
- Parsemez de baies roses, de fleur de sel et d'une branche de verveine citron pour le décor.

Philippe Asset

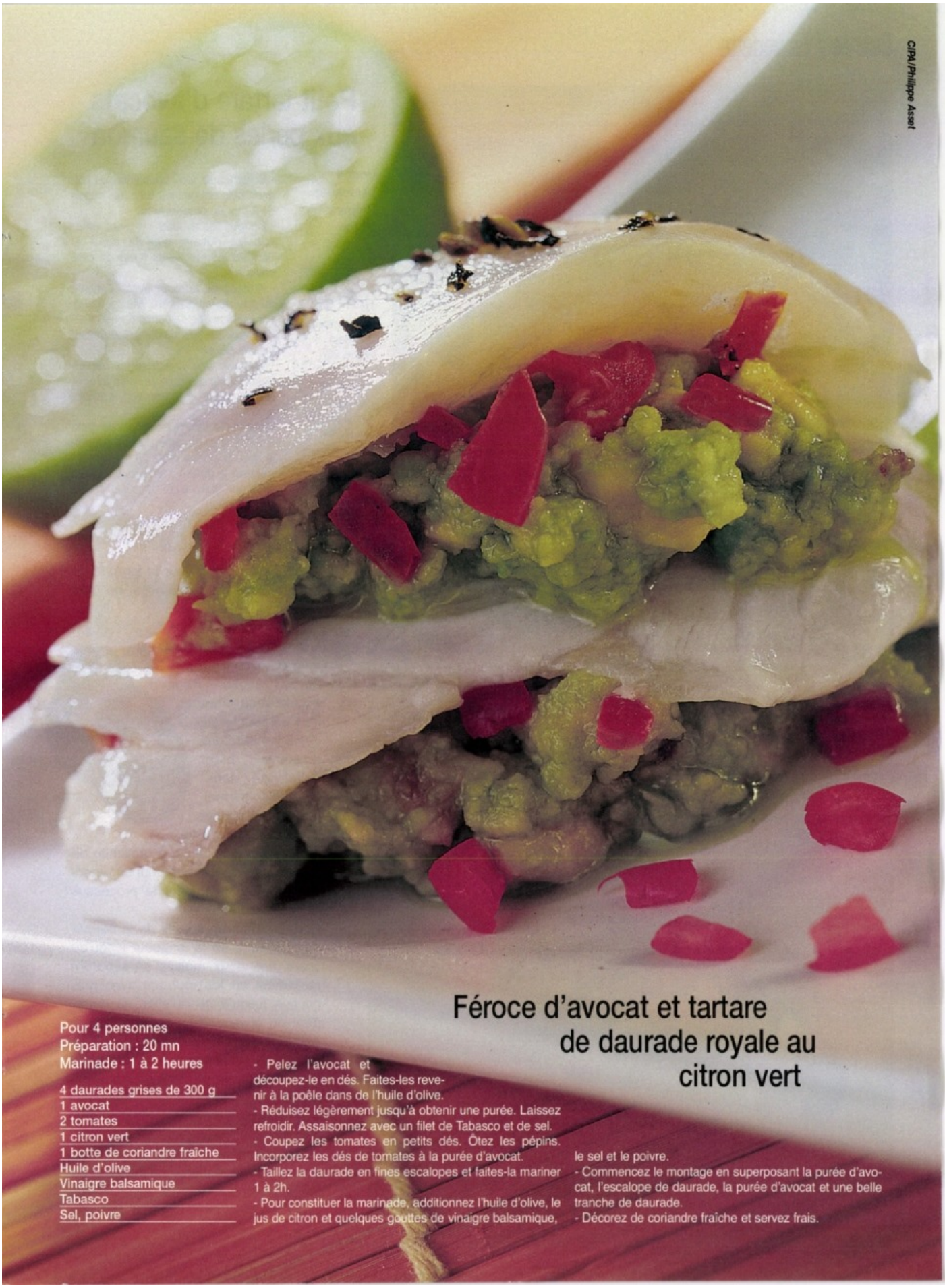
Compote d'avocat acidulée et moelleux au chocolat de Pierre Hermé

Pour 4 personnes - Préparation : 10 mn - Cuisson : 17 mn

- 1 avocat de taille moyenne mûr à point
- 1 banane et demie mûre
- 1 citron et demie bien juteux
- 3 c. à soupe de jus d'orange
- 2 c. à soupe de sucre semoule
- Zeste de 1/2 de citron vert haché
- Poivre noir du moulin
- 1 mangue
- Jus de 1/2 citron vert
- 4 moelleux au chocolat (rayons surgelés)

Avocats d'Afrique du Sud

- Épluchez l'avocat et les bananes, mettez-les dans le bol du robot ménager avec le citron, le jus d'orange, le sucre semoule et le zeste haché.
- Mixez finement pour obtenir une compote onctueuse. Si elle est trop épaisse, détendez-la avec un peu d'eau.
- Coupez la mangue en petits dés et arrosez-les de jus de citron vert.
- Réservez la mixture au frais en prenant soin de mettre le noyau dans le récipient et de le couvrir d'un film alimentaire pour éviter l'oxydation.
- Glissez les moelleux au chocolat au four à 180°C pendant 17 mn.
- Nappez généreusement le fond des assiettes de compote d'avocat à la banane, servez le restant en saucière.
- Dès la sortie du four, posez les moelleux sur la compote onctueuse au centre de chaque assiette.
- Entourez-les d'un cordon de salade de mangue acidulée.



CIRAI/Philippe Asset

Féroce d'avocat et tartare de daurade royale au citron vert

Pour 4 personnes
Préparation : 20 mn
Marinade : 1 à 2 heures

- 4 daurades grises de 300 g
- 1 avocat
- 2 tomates
- 1 citron vert
- 1 botte de coriandre fraîche
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Tabasco
- Sel, poivre

- Pelez l'avocat et découpez-le en dés. Faites-les revenir à la poêle dans de l'huile d'olive.
- Réduisez légèrement jusqu'à obtenir une purée. Laissez refroidir. Assaisonnez avec un filet de Tabasco et de sel.
- Coupez les tomates en petits dés. Ôtez les pépins. Incorporez les dés de tomates à la purée d'avocat.
- Taillez la daurade en fines escalopes et faites-la mariner 1 à 2h.
- Pour constituer la marinade, additionnez l'huile d'olive, le jus de citron et quelques gouttes de vinaigre balsamique, le sel et le poivre.
- Commencez le montage en superposant la purée d'avocat, l'escalope de daurade, la purée d'avocat et une belle tranche de daurade.
- Décorez de coriandre fraîche et servez frais.

Philippe Asset

Petit tartare d'avocats aux perles de saumon

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn

- 4 avocats
- 1 oignon rouge
- 1/2 concombre
- Jus de 1 citron vert
- 1 petit pot d'œufs de saumon
- 4 c. à soupe d'huile de pépin de raisin
- Sel, poivre du moulin

- Épluchez le demi concombre et l'oignon puis coupez-les en petits cubes de 2 mm de côté environ.
- Coupez les avocats en deux, enlevez les noyaux puis la peau et détaillez-les en dés de 5 mm de côté environ.
- Arrosez-les aussitôt avec la moitié du jus de citron vert. Mélangez-les ensuite aux dés de concombre et d'oignon puis versez-les dans 4 coupelles individuelles.
- Préparez une vinaigrette en mélangeant l'huile de pépin de raisin avec le restant du jus de citron vert, salez et poivrez.
- Arrosez le tartare d'avocats de cette vinaigrette et décorez chaque coupelle avec quelques œufs de saumon.
- Servez le tartare d'avocats bien froid mais non glacé avec de jolis gressins au sésame.

Carpaccio d'avocats et tagliatelles de mangue fraîche

Pour 4 personnes - Préparation : 15 mn

- 4 avocats
- 1 mangue
- 2 citrons verts
- 6 c. à soupe d'huile de pépin de raisin
- 1 c. à soupe de curry
- 1 bouquet de coriandre
- Sel, poivre du moulin

- Épluchez la mangue, détaillez-la autour du noyau en tranches de 1 mm d'épaisseur environ, puis recoupez-les en forme de tagliatelles.
- Coupez les avocats en rondelles de 5 mm d'épaisseur sans enlever la peau et le noyau. Ensuite, enlevez les noyaux et la peau de chaque rondelle à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un couteau pointu.
- Enfilez trois rondelles d'avocat sur des longs piques en bois en les faisant chevaucher et arrosez-les du jus de 1 citron vert afin que la pulpe ne noircisse pas.
- Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile de pépin de raisin, le jus de 1 citron vert, le curry, sel et le poivre.
- Au moment de servir, disposez deux brochettes d'avocat sur chaque assiette, recouvrez avec les tagliatelles de mangue et ajoutez un filet de vinaigrette au curry.

Philippe Asset

≫ qui mettent en valeur la fermeté de sa chair et la délicatesse de son parfum.

Soignez-le ! L'avocat est un fruit qui continue à mûrir après récolte. Pour accélérer sa maturation, on peut le placer à température ambiante, bien enveloppé dans du papier journal pendant quelques jours. Une autre astuce consiste à le placer à proximité de pommes ou de bananes qui dégagent de l'éthylène favorisant le processus de maturation.

Carmel

Pour le préparer, il suffit de le couper dans le sens de la longueur jusqu'au cœur. Les deux moitiés se séparent facilement en les tournant avec précaution jusqu'à ce qu'elles se dégagent du noyau. Celui-ci reste malgré tout logé dans l'une des moitiés, il se retire tout simplement avec la pointe d'un couteau en passant délicatement en dessous.

Il est important d'ouvrir l'avocat au dernier moment, pour éviter qu'il ne noircisse. Néanmoins, il est possible de ralentir son oxydation en appliquant du jus de citron sur sa chair.

Agathe Jaffredo

Notre vie magazine

Lafont presse
c'est positif !
En kiosques et tablettes www.lafontpresse.fr ou www.1001mags.com

Desserts & Pâtisserie

Lafont presse
c'est positif !
En kiosques et tablettes www.lafontpresse.fr ou www.1001mags.com